
د.ئیبراهیم فەقێ
چۆن بەسەر
هەستەکانتدا زاڵ دەبیت
وەرگێڕانی : جەبار تەنیا

چۆن بەسەر هەستەکانتا زاڵدەبیت

نوسینی

د. ئیبراهیم ئەلفەقێ

وەرگێڕانی: جەبار تەنیا

پێناسی کتێب

ناوی کتێب: چۆن بەسەر هەستەکانتا زاڵدەبیت

بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی

نووسینی: ئیبراهیم ئەلفەقێ

وەرگێڕانی بۆ کوردی:جەبار تەنیا

دیزاینی بەرگ: ئیبراهیم ساڵح

چاپخانە: چوارچرا

ژمارەی دانە: ١٠٠٠ دانە

ساڵی چاپ: چاپی دووەم ٢٠١٨

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە سپاردنی (٦٢٥) ساڵی ٢٠٠٩ پێدراوە

پێشکەشە بە

دایکی خۆشەویستم خوالێی خۆش بێت‌و

بەبەهەشتی بەرینی خۆی شادی بکات.

بەهاوسەرەکەم أمال الفقی ئەم کتێبەی

پێشکەش دەکەم

وشەی سوپاس‌و پێزانین

بۆ هەمووو بەشداربووانی ئەم کتێبە

کەبەشداریان کردوە لەهەرشوێنێک بن

خوای گەورە پاداشتی خێرو بەرەکەتیان بداتەوە

سەرنجی ئەم پەندە بدە:

ئەو کەسەی ناتوانێ زاڵ بێت بەسەر هەستەکانیدا، پێدەچێت کەسێکی نایاب بێت، بەڵام مادام توانای زاڵ بوونی نییە بەسەر هەستەکانیدا دەبینیت هەڵسوکەوتێکی سلبی (نەرێی) هەیە، دیارە دەرەنجامەکانیشی سلبین و هاوشان میزاجی هاوشێوە دەبێت.

دەسپێک:

لاوێـک چـوو بـۆ لای دانایـەکی چـینی، پێـی وت: مـن بوومەتـە خـاوەنی توانـا بێسـنورەکان، گەشـتومەتە پلەیـەکی بـاڵا لەداناییـدا، هـاتووم فێـری شـتێکی نـوێم بکەیت تائێستا دەرکم پێنەکردبێت.

دوای لێکـرد بێتـە بـەردەمی، لاوەکـە هـاتو بـە بەردەمیـدا تێپـەڕی، وێنـەی بازنەیـەکی بـۆ کێشـا، پێـی وت: پـەیبردن؟ لاوەکـە وتـی: دەزانم .. دەرکـم پێکـرد هـەر بۆیـە هـاتووم بـۆ لات، پاشـان بازنـەی دووەمـی بـۆ کێشـا، پێـی وت: پـەیبردن، لاوەکـە وتـی: یەکـەمم بینـی، دەکرێـت پـێم بڵێیـت چییە؟ داناکـە بازنـەی سێیەمی بۆ کێشـا، پێـی وت: پـەیبردن؟ لاوەکـە وتـی: گاڵتـەم پێدەکـەیت؟ داناکـە وتـی: هـەر گیـز، وانییـە.. پاشـان داویلێکـرد بـەرەو دواوە بگەڕێتـەوە، لاوەکـە بەقسـەیکرد پاشـان کـەوت چـاڵێکەوە، هەرکـە کەوتـە چـاڵەکەوە زۆر توڕەبـوو، وتـی: ئەمـە چییە تـۆ لەگـەڵ منـدا ئەیکـەیت؟ ئـەو بازنانـە چیین؟ ئـەو قسـانە چیین ئەیانکـەیت، لاوەکـە گومانی برد داناکە لەبەر پیری ئەقڵی لەدەستدابێت.

داناکـە وتـی: بازنـەی یەکـەم پـەیبردنی تـۆ بـوو بـۆ بیرکردنـەوەکانت، دووەم پـەیبردنت بـۆ ئاسـتەنگەکان، سـێیەمیش پـەیبردنت بـۆ هەسـتەکانت، تـۆ زۆرت مـاوە

گەشتومەتە ترۆپکی دانایی، بۆیە بگەیتە ئەوەی بڵێی: تۆ هاتوویت نازانیت چۆن بیربکەیتەوە، تەنها هێندە نەبێت دەرکت بەوەکردوە گوایە کەسێکی نایاب بیت، لەمجۆرە بیرکردنەوەیەش وایلێکردوویت بیر لە ئاستەنگەکان نەکەیتەوە، ئەوچاڵەی لەتەنیشتتدایە، من داوام لێکردیت بگەڕێیتەوە تۆش تێیکەوتیت، هەر کە تێیکەوتیت هەستەکانتی شپرزە کرد.

کەواتە ئەی لاو وابزانم تۆ شتێکی ئەوتۆ فێر نەبوویت تەنها بڕوات بەوەکردوە تۆ دانایت ئەمەش بەتەنها ئەوەدەگەیەنێ کەنادانیت، وەکو خۆیشت لەونەزموونەوە بینیت تۆ بەتەرکیزو بیرکردنەوەکانی خۆت پەیت نەبردووە بەتایبەتیش پەیبردنت بۆ هەستەکانت نەکردووە لێگەڕێ باهەموو خودێتی تۆ بتەنێ‌و زاڵ بێت بەسەرتدا.

بۆ ئەوەی ببیتە دانایەکی بێخەوش پێویستە پەیوەندیت لەگەڵ پەروەردگاردا گرێ بدەیتەوە هەموو کارەکانت بگەڕێنیتەوە بۆ ئەو ملکەچی بۆ دەربڕیت مەرامێکی پاکت هەبێت بۆ هاوکاریکردنی خەڵکی لەهەموو ئەو زانستانەی خوای پەروەردگار پێت دەبەخشێ هەروەها پەیبردنت بەخودێتیەکی نزم و فیتنەکانی ژیان و فریودانەکانی شەیتان.

پاشـان لەچـاوەکانی وردبوویـەوە وتـی: "إنَ الله لایغـیرو مابقوم حتی یغیروا مابانفسهم" الرعد ١١

لـەمرۆوە دەسـبەکاریەو پەیوەنـدیت گرێبـدە بـەخوای پـەروەدگارەوە مەبەسـتم ئەوەیـە لەخزمـەتو گوێڕایەڵیـدا بیـت لەڕێگـەی ژیانـدا سـەرنجی هەسـتەکانت بـدە چـونکە ئەگـەر سـەرقاڵی بیرکردنەوەیـەکی سـلبی بیـت ئـەوا دەتوانـێ تێکـت بشـکێنێ دەوروبەرەکـەت لێـت دورەپـەرێز بـن وەك پـەروەردگار لـەقورئانی پـیرۆزدا دەفـەرموێت: ولـو کنت فظا غلیظ القلب لانفضوا من حولك ال عمران ١٥٩

فەرامۆشـی مەکـە هەسـتەکان سـوتەمەنی مـرۆڤن بزوێنەری بنەڕەتین بۆ ڕەفتارەکانی.

بەسـەر هەسـتەکانتدا زاڵبـە، کـۆنترۆڵی ڕەفتارەکانـت دەکـەیت، ڕاسـتەقینەی ژیانـت دەگـۆڕێ بـۆ سـەرکەوتن بەختەوەرییەکی بێسنور.

وەك دەبینیـت ئـەی خوێنـەری ئـازیز لـەم چـیرۆکەدا پـەیامێکی گرنگـەو ئاراسـتەی تـۆ دەکرێـت لەمیانـەی ئـەم چـیرۆکەوە مەبەسـت لێـی ئەمەیـە تـۆش پـەی بەهەسـتەکانت ببـەیتو زاڵبیـت بەسـەریدا بـۆ ئـەوەی خاوەنی ژیانێکی بەختەوەر بیت.

بەفـەزڵی خـوای پـەروەردگار- ڕاهێنـانم بـەزیاتر لـە ٢٠٠ کۆمپانیـا لەگـەورەترین ٥٠٠ کۆمپانیـای جیهـانی کـردووە

وەك ئای.بی.ئێم.

جارێکیان لەیەکێك لەو کۆمپانیایانەدا مەشقمان لەسەر هونەری ڕێبەرایەتی نوێ دەکرد، من دەست ناکەم بەمەشقکردن مەگەر دوای ئەوەی کەسەکە پڕ بێت لەشارەزایی کەسێتیەکان، شارەزاییە کەسێتییەکان ٩٣٪ دەردەخەن شارەزاییە پیشەییەکان تەنها ٧٪ وەك زانکۆی هارڤاردی ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا ئەمەی ڕاگەیاندووە.

پێدەچێت لەسەر بازاڕسازی، بازرگانی، فرۆشتن، مەشق بکەم بەلام ئەوەی گرنگە بەلامەوە (داینەمۆ)یە ئەوەی شتەکان دەخاتە بزاوتن ئەویش پێکهاتووە لەبیرکردنەوە، ڕەفتارت، تۆکمەییت، زاڵ بوون بەسەر کۆئەندامی دەماردا، لەکاتێکدا مەشقم پێدەکردن یەکێکیان پێی وتم: ئەی دکتۆر، من لەبەریتانیاوە هاتووم لەماوەیەکی کەمخایەندا، من چۆنیەتی ڕێبەراتی کردنی خۆم بەچاکی دەزانم، پێم وت: ئەمە قسەیەکی بێمانایە قسەیەکە کۆنە، پاشان بابەتەکەم گۆڕی وەك ئەوەی ئەوکەسە لەوێ نەبێت .. پاش چەن خولەکێك گەڕامەوە بۆ لای، پێم وت: ئێستا هەستەکانت چۆنە؟ وتی: بێزارم. وتم: بۆ چی؟ وتی: تۆ سوکایەتیت پێکردم، وتم: بەڕاست من سوکایەتیم پێکردیت یان

دەرك پێکردنی تۆیە بەو هەڵوێستە؟ ئایا من هاتمە نێو ناخی تۆوە وام لێکردیت بەوجۆرە هەست بکەیت یان ئەوە بڕیارێکی ناوەکی خودی تۆیە؟ پاشان لێم پرسیەوە: گەر وازت لێبێنم کۆبوونەوەیەك سازبکەیت ئایا دەیکەیت؟ وتی: نەخێر...

وتم: بۆ چی؟

وتی: چونکە بێزارم.

وتم: دەزانیت لەماوەی خولەکێکدا چیم پێکردیت؟ ئەوە هەستەکانی تۆم توشی شپرزەیی کرد، ڕێبەرایەتی تەنها شێوازێك نییە بەڵکو شێوازە لەژیاندا ، کەواتە دەسبەکاربە لەڕێبەرایەتی هەستەکانت پاشان کارگێڕی دەکەیت لەئاستەنگەکاندا ئەنجا لەگەڵ خەڵکیدا کاردەکەیت.

ئەو کەسەی توانای زاڵبوونی نییە بەسەر هەستەکانیدا،

پێدەچێت کەسێکی نایاب بێت

بەڵام مادام توانای زاڵبوونی نییە بەسەر هەستەکانیدا، ئەوا

ڕەفتارەکانی سلبی دەبن

دەرەنجامەکانی سلبی دەبن،

کەواتە میزاجیشی هەمانشێوە دەبێت.

ئەرکە کرداریەکان

ئەو کاروبارانەی ناتوانم زاڵبم لەسەر کۆنتڕۆڵکردنی

دەمارەکانمدا:

* ......
* ......
* ......

ئەو شتانەی خۆمیان بۆ ماندو دەکەم بۆ ڕێکخستنی کۆئەندامی دەمارم:

* ......
* ......
* ......

بانگەواز:

ئەقڵی مرۆیی هەڵوێستی خۆی لەسەر دوایین ئەزموون بوونیات ئەنێت

هەرکاتێ بیرت لێکردەوە

دوایین هەستت بیر دێتەوە

بانگەواز:

پێویستە زاڵبیت بەسەر هەستەکانتدا زاڵبیت بەسەر ڕەفتارەکانتدا، گەر زاڵبوویت بەسەر ڕەفتارەکانتدا، پێدەچێت کەسێکت تووش بێت هەستەکانت شپرزە

بكات، پێدەچێت پزیشكێكی نایاب بێت، بەڵام ڕەنگە بەهۆی پەیوەندیەكەوە هەستەكانت شپرزە بین.

پێدەچێت لەهاوسەرگیریدا كەسێكی جیاواز بێت، هەستەكانت بەهۆی هەڵوێستێكی دیاریكراوەوە بگۆڕێت بەهەستە سلبیەكانتەوە لەلایەنێكی دیكەدا ڕۆبچێت و چرببیتەوە.

ئاوەزی مرۆیی هەڵوێستی خۆی لەسەر دوایین بیركردنەوە بوونیات ئەنێت، هەر كات بیری لێدەكاتەوە ئەوا دوایین هەستی بیردەكەوێتەوە... دەكرێت كۆمەڵێك هاوڕێ بۆ ماوەیەكی زۆر لەسەر ڕاستگۆیی پێكەوە گرێی درابن، لەسەر شتێك ناكۆك دەبن هەر كە لێك جودا بوونەوە مێشكیش هەموو شتەكان دەشواتەوە تەنها بیرلە تاكە شتێك دەكاتەوە، چونكە مێشكی مرۆڤ ناتوانێت بیربكاتەوە تەنها لەیەك شت نەبێت ، بیر لەدواین هەست ئەكاتەوە، ئیتر دابڕان دێتە گۆڕێ بەوەش یەكەمین هەنگاوی زرنگانە دەست پێدەكات.

بڕۆ سەر شەقامێك، ڕوبەڕو بەیەكێك بڵێ: هەی دواكەوتوو. بزانە چیدەكات بەرامبەرت، چاو بڕەبڕە چاوی پێی بڵێ: دواكەوتوو! بەڕاستی دواكەوتویت، گەر بەڕاستی كەسێك لەدواتەوە بوو سەیری بكە بڵێ سبحان

اللە کـتـو مـت... بزانـە چـیت لەگـەڵ دەکـات، بێگومـان لـەدوای تـۆوە دەڕوات، پێـی بڵـێ : ئـەوە بەڕاسـتی تـۆ لـەدواوەیت؟ کەواتـە بەچـی تـوڕە دەبیت؟ مەگـەر هـەر لـە منداڵیـەوە دواکەوتویـەك لەناختـدا هـەبوو‌بێت تـا ئێسـتاش لێی چارەسەر نەکراویت.

کـێ لەئێمـە بـەیانیان بێـدار دەبێتـەوە خـۆی بـەدڵخۆش دەبینێـت، خـاوەنی هەسـتە ئیجابییـەکان بێـت، چـونکە هێشـتا زینـدووە، بڵێـت سـوپاس بـۆ پـەروەردگار چـونکە هێشتا دەژیم چەند لەئێمە بەو جۆرەیە؟

ئایـا دەکرێـت کەسـێك بـەجۆرێك سـەیرت بکـات بـەو سـەیرکردنەی پەسـتت بکـات دەبینیـت هەسـتە ئیجابییـەکانت دەگـۆڕێن بـۆ هەسـتگەلێکی سـلبی ئەوکاتـەش سـەلیقە خۆشـەکەت دەگـۆڕێ، لەخـەو بێـدار دەبیتەوە خاوەنی هەستێکی ئیجابیت.

هەنـدێك دەڵـێن: ئـەمڕۆ بەلایـەکی باشـدا خـەوتوین ئیدی بۆ چی وردنابینەوە؟

سـبەی دەبینیـت وەکـو خێوێـك بێـدار دەبیتـەوە.. دەبێت چی ڕویدابێت؟

دەڵێـت: بەلایـەکی خراپـدا خـەوتووم، بـۆ چـی ئـەو لاخراپـە نـابڕی تـاکو لایـەکت لەسـەر تـەختی نوستنەکەت بـەجێ بێڵیـت بـۆ ئـەوەی بەهەسـتگەلێکی ئیجابیانـە بێدار

بیتەوە، چونکە بەهەر شێوازێك بێدار بیتەوە ئەو شێوازەش لە مێشکدا دەچەسپێتو دوبارە دەبێتەوە، دەبینی هەموو نەهامەتیەکانی دنیا لەبەردەمتدا قوت دەبنەوە، چونکە کاتێ مرۆڤ بەبیرکردنەوەیەکی سلبی بیر دەکاتەوە هەر چی لەبەردەمیدا ڕودەدەن هەموویان نەهامەتین.

کەبە شپرزەیی بێدار دەبیتەوە، حەز دەکەیت بچیتە دەرەوە یان بمێنیتەوە لەسەر تەختی نوستنەکەت؟ بێگومان حەزدەکەیت لەسەر تەختی نوستنەکەت بمێنیتەوە.

گریمان شپرزەیت، دەچیتە گەرماو، مادام سلبیانە بیر دەکەیتەوە دەبینیت کەسێکی دیکە لەلایەکی دیکەوە سیفۆنەکە کێشدەکاتو ئاوە گەرمەکە دەڕێژێت بەسەرتدا، چونکە بیرکردنەوەکەت سلبیە چڕبوونەوەکەت سلبیە مێشکیش وای لێدێت شتەکان بەسلبی ببینێت، هەستەکانت بڵیسەیان سەندووە، هەستەکانت کەڵەکە دەبنو دەگوێزرێنەوە.

ئەرکە کرداریەکان:

ئایا زیاتر ئەو شتانە چین تووشی نائومێدی و دارمانم دەکەن؟

* .....

* ......
* ......

چی بکەم بۆ ئەوەی زاڵبم بەسەر ئەوشتانەی توشی داڕمانم دەکەن؟

* ......
* ......
* ......

بۆ هەر شتێک بتەوێ لێی دورەپەرێز بیت

بیرکردنەوەیەکی تایبەتی بۆ شتەکە بەجێ دەهێڵێت

گەرهەوڵی دورەپەرێزبوونت خستە گەڕ

ئەوا لەهێزی ئەو شتەت زیاتر کردووە

لەخۆت بپرسە:

لەوەڵامی بابەتگەلێکی زۆر گرنگ ئەویش: هەستەکان چۆن دێنە کایەوە؟ سەرچاوەکانیان چین؟ هەندێك لەو شێوازانە باسدەکەم کەلە رێیانەوە مرۆڤ دەتوانێ زاڵبێت بەسەر هەستەکانیدا لەیەك چرکەدا بیانگۆڕێت بۆ کارامەیی...

من پێم خۆش نییە بەخەڵك بڵێم: وەرن بالەشتێك رزگارمان بێت، چونکە ئەگەر لەشتێك رزگارت بوو ئەوا وزەو تینەکەی لە ناختدا دەمێنێتەوە، لەوانەیە جارێکی دیکەش سەرت لێبداتەوە، بەلام من دەمەوێ رزگار ببیت کەسەری لێدایتەوە ئیجابیانە بگەرێتەوە بۆ سەردانت.

کەس ناتوانێ لەترس رزگاری بێت، بەلام دەکرێ ئەو ترسە بکەیتە هێز یان هاورێیەکی خۆت، مەڵێ دەمەوێ لەشتێك رزگاربیم.

دەکرێ ئەم شتە بگۆردرێ بۆ هێزێك، لەم حاڵەشدا دەکرێ لەخزمەتی تۆ دا بێت، هەر گیز توانای دەربازبوونت نییە لەو شتە، هەر شتێك هەوڵی دورەپەرێزبوونی بدەیت بیرکردنەوەی تایبەتی بەجێ دەمێنێت هەر کات هەوڵی دورکەوتنەوەت لێیدا ئەوا لەهێزی ئەو شتەت زیاتر کردووە

کەسێك لەئێمە شەوانە بەهۆی خەوزڕاندیەوە نەتوانێ بخەوێت، ئایا خەوی لێدەوێت هەر بەوەندەی بڵێت: ئێستا دەخەووم؟ نا، هیچ کەسێك بەم شێوەیە خەوی لێناکەوێت، بەڵام دەبێت هەناسە دانەوە لەهەناسە هەڵمژین درێژتر بێت، چاوەکان بقوچێت‌و بەئەستەم بکرێنەوە ئیتر دواجار ناتوانێ بیانکاتەوە.

مرۆڤ ئەگەر لەکاتێکی دیاریکراودا ئالودەی خەوتن بوو، پاشان لەکاتێك دیاریکراودا بێدار بوویەوە ئیدی مێشکیش لەهەمان کاتدا دەقی پێوەدەگرێت‌و لەهەمان کاتدا بێداری دەکاتەوە وەکو ئەو منداڵەی شەوانە بۆ شیرخواردن بێدار دەبێتەوە پاشان لەدەست نەخۆشی خەوزڕاندن ڕزگاری دەبێت، هۆیەکەی چییە؟ بیرکردنەوەیە.

کاتێ لەخەو بێدار بوویتەوە، بێدار بوویتەوە تۆ بەرگری دەکەیت بەرگری، کەس بەوجۆرە پشو نادات ڕەنگە بڵێیت: من بڕیارمداوە بەسەر هەستەکانمدا زاڵبم ، ئەوەش سودێکی نییە.

ئەرکە کردارییەکان:

لەخووە خراپەکانی ژیانی من:

- ✵ .....
- ✵ .....
- ✵ .....

دەیانگۆڕم لەڕێگەی:

- ✵ .....
- ✵ .....
- ✵ .....

لەپیرێکەوە فێربن

لەوانەیە مرۆڤێك ببینیت هیچ بایەخێکی پێنەدەیت بەڵام

خاوەنی گەنجینەیەکی بەنرخ بێت

تۆش عەودالی بیت ئەویش دانایە

لەبیرێکەوە فێربن:

جارێکیان لەدەرەوەی وڵات بووم، لەیەکێك لەوڵاتە عەرەبییەکان، هێشتا جانتای جلەکانم نەگەیشتبیە دەستم، پانتۆڵێکی کاوبۆیم لەپێدا بوو، دەبوو بۆ ڕۆژی دواتریش لێدوانێك لەزانکۆ بدەم ، شپرزە بووم، لەدەرەوەی فرۆکەخانەکە بووم، ئەو شپرزەییەم پێوە دیار بوو، خانمێکی بەساڵا چووم بینی، هات بۆ لام و پێی وتم: ئایا تۆ دکتۆر ئیبراهیم ئەلفەقیٓ نیت؟ ویستم پێی بڵێم نا، وتم: سڵاو، چۆنیت.

وتی: ئایا جانتەکەت نەگەشتوە؟

وتم: نەخێر.

وتی: کەواتە دیارییەکم لێوەرگرە.

هەمان ئەو شتەی پێوتمەوە کەمن خۆم هەموو جارێك بەخەڵکی دەبێژم. وەکو ئەو پەندە باوەی میسر کە دەڵێت، لەناو جەرگەی گەڕەکی" ساقیەکاندا "ئاوفرۆشەکان ئاو دەفرۆشێت.

وتم: دیاری وەردەگریت؟

وتی: بێگومان دکتۆر، پرسیارێکت لێدەکەم، ئایا پێت باشترە جانتاکەت بەر لەخۆت بگات؟

وتم: بێگومان، نەخێر.

وتی: کەواتە پێویستە سوپاسی خوا بکەیت

خەندەیـــەك لەڕوخســـاری خۆتـــدا بکێشـــە، ئینشـــا الله خێردەبێت.

وتم: خـــوای گـــەورە تـــۆی بـــۆ نـــاردم تـــاکو شـــتگەلێکم وەیـاد بێنیتـەوە کـەخۆم بەخـەڵکیان دەبێـژم، چـونکە مـن گەشـــتێکی زۆر دەکـــەم لەوانەیـــە لەفڕۆکەخانەکانـــدا فڕۆکـەکان دوابکـەوون ، لـەو کاتـەدا خـەڵکی لەپەسـتی و شـپرزەییەکی بەتینـدا خۆیـان دەبیننـەوە، بـەهۆی ئـەوەی فڕۆکەکـە سـێ کاتـژێر دواکـەوتووە، منـیش لەمکاتـەدا کۆمپیوتەرەکـــەم دەکەمـــەوە کـــار دەکـــەم، زۆرینـــەی کتێبـەکانم لەفڕۆکـەو لەکاتـەکانی چـاوەڕوانیدا نوسـیوە، کاتـــژێرێکی دانیشـــتنی نـــاو فڕۆکـــە یەکســـانە بەچـــوار کاتـــژێری دانیشـــتنی نوســـینگە، چـــونکە لەنوســـینگەدا تەلـەفون هەیـە، لەوانەیـە کەسـێك بێـتو سـەرقاڵت بکـات بـەڵام لەفڕۆکـەدا کەسـێك نیـە سـەرقاڵت بکـات، زیـاتر ئـەو شـــوێنانەی مـــرۆڤ تیایـــدا بەرهـــەم دێنێـــت نـــاو فڕۆکـــەو شـــوێنی دەســـت بـــەناو گەیاندنەکانـــە، مـــرۆڤ تیانـــدا لەڕۆشـتن‌و بـەجێ هێشـتنیاندا ئـازاد نییـەو نـاتوانێ بچـێتە شـوێنێکی دیکـەو کـاری خـۆی تێـدا ئـەنجام بـدات، ئیـدی بۆ چی ناخوێنیتەوە.

ئەرکە کردارییەکان:

کۆمەڵە کەسانێک هەیە گرنگییەکی ئەوتۆیان پێنادەم

یان لەئەزموونەکانی ژیانی ئەوانەوە فێر نابم وەک:

* .....
* .....
* .....

بەڵام دەکرێ لەهەر یەکێکیانەوە فێربم:

* .....
* .....
* .....

وریابە هەستەکانت بڵاو دەبنەوە:

بۆ هەر ئەزموونێک پێکهاتەی خۆی هەیە و لە پێنج هەستەک پێک هاتووە، لەشوێنی دیاریکراوی مێشکدا دادەنرێ، پێی دەوترێ دۆسیەکانی ئاوەز، گەرهاتو گۆڕان لەپێکهاتە کەی ئەزموونەدا ڕوویدا، ئەوا لەئەزموونەکەشدا گۆڕانکاری دێتە کایەوە

هەستەکان دەگوێزرێنەوە:

خانمی میوانداری فڕۆکەکە ڕایگەیاند فڕۆکەکە سێ کاتژێر دوادەکەوێت، خەڵکەکە بەرامبەر ئەم خانمە بەستی خۆیان دەربڕی، وێڕای ئەوەش هۆکاری دواکەوتنی فڕۆکەکە ئەم خانمە نەبوو ؟ فڕۆکەوانیش

هەر ئەم خانمە نەبوو!

تـەنها هۆکـارێکی ڕاگەیانـدن بـوو، بۆیـە هەسـتەکان دەگوێزرێنـەوە بۆیـە دەبینـی ئەوانـەی دوادەکـەوون بەپەسـتیو بێزاریـەکی زۆرەوە لەچـاوەڕوانیدان، ئەگـەر بەردەستەکە پرسیارێك لەیەکێکیان بکـات: ئایـا دەیـەوێ شتێك بخواتەوە، بەتوندی وەڵامی نای ئەداتەوە.

لەوانەیـە مـرۆڤ لەماڵـەوە دەمەقاڵـەی لەگـەڵ هاوسـەرەکەیدا هـەبێت، پاشـان بچـێت بـۆ سـەرکارەکەی لـەوێ پەسـتیو تورەییەکـەی خـۆی بەسـەر کرێکارەکانـدا بـەتاڵ ئەکاتـەوە، هۆیەکـەی چـییە؟ هۆیەکـەی ئەمەیـە هەستەکان دەگوێزرێنەوە.

لەوانەیـە مـرۆڤ بـەهۆی شـتێکەوە بێـزار بێـت چـونکە لەکارەکەیـدا شـتێك ڕویـداوە، بەتوڕەییـەوە بـەرەو مـاڵ دەچـێتەوە، ئـەم تـوڕە بوونـەی بەلێدانی منداڵـەکانی بـەتاڵ ئەکاتـەوە کـەهیچ تاوانێکیـان نـەکردووە؟! هۆیەکەشـی ئەمەیە هەستەکان دەگوێزرێنەوە.

بۆیـە بیرمکـردەوە سـیمنارەکانم لـەبارەی کـارە سـود بەخشـەکانەوە بێـت بـۆ خـەڵکی..... ئـەم زانیارانـە پێشـتر لای هەنـدێك لـەزاناکان هـەبوون، بـەڵام شـاراوە بـوونو بـۆ خـەڵکیان ڕوون نەکردۆتـەوە بۆیـە دەبێـت بگوێزرێتـەوە بۆیان.

بـۆ ئـەوەی بـزانن هەسـتەکانیان لـەکوێوە سەرچـاوە دەگرێت؟ چۆن دەتوانن زاڵبن بەسەریاندا؟

چـۆن مـرۆڤ دەتوانێـت گـەر پێکهاتـەی ئـەزموونێکی بـەرەو گـۆڕان بـرد دەرەنجامەکەشـی گـۆڕانی ئـەو ئەزموونەیە.

لەگەڵ مندا ئاگاداری ئەم ڕێسایە بە:

هەر ئەزموونێك پێکهاتوە لەپێنج هەستەکە ئەویش لەشوێنی دیاریکراوی مێشکدا جێگیر دەبن ، بەدۆسیەکانی ئاوەز ناوزەد دەکرێن گەر هاتو گۆڕانکاریەك لەپێکهاتەکەدا ڕویدا هاوشان گۆڕانکاریش لەئەزموونەکەدا ڕوئەدات.

ئەمـەش ئـەوە دەگەیـەنێت گـەر هـاتوو مـن پێکهاتەکـەم گـۆڕی ئەوانـەی هۆکـاری بیرکردنـەوە سلبیەکان بـوون بـۆ بیرکردنەوەیـەك دەرەنجامەکـەی هەسـتی ئیجابیانـە بـن لـەم دۆخـەدا ئەزموونەکـەش دەگۆڕێـت، گـەر هـاتوو جـارێکی دیکـە گەڕایـەوە سـەردانی مێشـکی کـردەوە دەبینێـت گـۆڕدراوە بـۆ کارامـەیی .. گـۆڕدراوە بـۆ تواناکـان مـادامیش گـۆڕدراوە بـۆ کارامـەیی ئـەوا ئـاوەزی سـۆزداری ئاسـودەیە هـەروەها ئـاوەزی شـیکاریش بەهەمان شێوە.

هـەر کاتێـك تـوڕە دەبیـت ئـاوەزی سـۆزداری بڵێسـە دەسـێنێت، ئـەم ئـاوەزەش لـەخۆگری وزەیـە نـەك

زانیارییـــــەکان لەوانـــــەش وزەی جەســــــتەیی، وزەی سێکسی..هتد

هـەموو ئـەم وزانـەش مـرۆڤ دەبـزوێنن بـەرەو ئـاوەزی شـیکاری دەبــەن ئــەوانیش دەیگـــۆڕن بــۆ مرۆڤێکـــی وەبـەرهێنی هاوسـەنگ، ئەگـەر ئـەم ئـاوەزی شـیکارییە نەبووایە ئێمەش وەك ئاژەڵان دەبووین.

ئـاوەزی سـۆزداری توانـای وەرگرتنـی لەهـەر وزەیـەکی نـاوەکی جەسـتە، جـا ئەگـەر وزەیـەکی زەینـی بێـت یـان ڕۆحـانی بێـت بـۆ ئـەوەی بتپارێزێـت لەهـەر شـتێك یـان لەهـەر کەسـێکی نـاکۆك لەگـەڵ تـۆ دا لەهـەر بیروڕایەکـدا بێت بۆ نمونە یان پێتی وتوە نەخێر...

لەمیانـــەی ئـــەو چـــیرۆکانەی لەســـەرەتای کارەکانمـــدا ئاشـکرام کـردن بەتایبـەت کاتـێ لـەبارەی هەسـتە بلێسـە سـەندوەکانەوە، لەیەکـەمین ئـەو شـتانەی دەمویســـت بەئـەنجامیان بگەیـەنم لەگـەڵ خـودی خۆمـدا ئـەوە بـوو دەمەویسـت لـەزاڵبوونم بەسـەر هەسـتەکانمدا سـەرکەوتوو بم، چـــونکە خـــەڵکیم دەبینـــی ڕقیـــان هەڵدەســـتێ و تـوڕەدەبن لەبـەر ئـەوەی توانـای بیرکردنـەوەیان نییـە، کۆمـەڵێك وشـەی نـەزانراو لـەدەمیان ڕەهـا دەبێـت، گـەر لــەو دۆخــەدا خۆیانیـــان دیتبایــە هـــەر گیـــز بـــەلای توڕەبووندا نەدەچوون.

تۆ ئەگەر زاڵبوویت بەسەر هەستەکانتدا ئەمە ئەوە دەگەیەنێ ئەرکی خۆمانە ڕاهێنان بەهەستەکانمان بکەین، بڕیاری ئەوە بدەین هەست بەچی بکەین، پێویستە نەهێڵین جیهانی دەرەکی زاڵبێت بەسەرماندا

ئەرکە کرداریەکان:

لەو هەستە سلبیانەی دەناڵێنم پێیانەوە:

* .....
* .....
* .....

لەو هەستە ئیجابیانەی هەوڵئەدەم زیادیان بکەم و بەهێزیان بکەم:

* .....
* .....
* .....

سەیرە بەڵام ڕاستە

پێویستە هەستەکانت ئیجابی بن، بارودۆخ ئاستەنگەکان، فاکتەرە دەرەکیەکان هەر چۆنێک بن.

سەیرە بەڵام ڕاستە:

دەکرێ لەگەڵ هاوڕێیەکتدا پێکەوە بچنە دەرەوە بۆ ئەوەی کاتێکی خۆش بەسەربەرن، بەڵام دوای ڕۆشتنتان جیاوازییەکی بیروڕا دێتە کایەوە، لێی جودا دەبیتەوەو پەست دەبیت، چونکە ئەو بۆ تە هۆی لەکیس چوونی کاتەکەت، هەرکە ڕۆشتیت مێشکیش پشتگیریت لێدەکات هەموو کارە باشەکانی دەداتەوە دواوە، هەموو کارە خراپەکانیش دەگشتێنێ هەموو دۆسیە ناوەزییەکانیش دەکاتەوەو دەیانخاتە کار هەر لەکاتی لەدایك بوونیەوە تاکو ئێستا بەهەموو شتە سلبیەکانەوە وات لێدەکات بیکوژێت، بەڵام هەر کە تەلەفونێکی بۆ کردیت پێی وتیت ئێمە هاوڕێین، ئەمە باش نیە تۆ دەکەیت، گەر دڵم تەنگ کردویت داوای لێبووردنت لێدەکەم تۆ خۆت ئەزانیت من چەن تۆم خۆشدەوێت، تۆش پێی دەڵێیت ڕاست دەکەیت .. من هەڵەبووم ئەمجارەیان مێشك هەموو شتە سلبیەکان ڕەت ئەکاتەوە ئیجابیەکان دەگشتێنێ پێی دەڵێیت: دەمەوێت بتبینم، کاتێ دەچیتەوە بۆ لای جارێکی دیکەش تووڕەت ئەکاتەوە، ئەمجارەیان دەڵێیت خەتای خۆم بوو، دەبوو نەچومایە بۆ لای.. ئەمانە هەموویان هەستن.

وریابە:

دەبێت هەستەکانت نیجابی بن جا بارو دۆخ و دەورەکیەکان هەر چۆنێك بن، تۆ ئاستەنگو فاکتەرە نەدەبێت.. بوارت هەیە بۆ ئەوەی هێشتا زیندویت.. هەناسە دەدەیت. بواری نزیك بوونەوەت بۆ لای خوای پەروەردگار، بواری ئەوەت هەیە تەندروستی خۆت چاك ڕاگریت، بواری ئەوەت هەیە ئامانجەکانت مسۆگەر بکەیت، بواری ئەوەت هەیە ببیتە خاوەنی خێزانێکی باش، بواری ئەوەت هەیە خەونەکانت بێنیتە دی، مادام زیندویت لەسەر دنیادا دەژیت بۆیە هەستەکانت کۆمەکت دەکەن، کارێك مەکە ئەوەی لەناخی تۆ دایە بێزارت بکات.

لەعیادەکەم لەکەنەدا، بەفەزڵی خوای پەروەردگار نەخشەی دوو ئامێرم کیشاوە لەرەی(ئەلفا)ت پێدەکات، لەلای باشورەوە گوێت لێم بێت هاوکات من لای ڕاستەوە لەگەڵت دەدوێم، هەموو شتێك دابەشکراوە تاکو شتەکان بگاتە مێشکت، چاویلکەیەکیش هەیە ڕێکخستن بۆ لەرینەوەی کارو موگناتیسیەکان دەکات، وات لێدەکات چاوەکانت بقوچێنیت ئەمەش وادەکات خەونێکی موگناتیسیت لێبکەوێت کاتەکەشی لەسێ تاچوار خولەك کەمترە

بــەوەش دەتــوانم مامەڵــەت لەگــەڵ بکــەم پرســیارت لێبکەمو بەپێچەوانەشەوە.

بۆ نمونە:

بازنەیـەکی سـورت بـۆ دەکێشـم لەناویـدا بـەڕەنگی زەرد دەنوسـم، پاشـان پێـت دەڵـێم چاوەکانت هـەڵبێنیت، لێـت دەپرسـم: لەبـەردەمی خۆتـدا چـی دەبینیـت؟ تـۆش دەڵێیـت بازنەیـەکی سـوور. دەڵـێم: بـەڵام لەناویـدا نوســینێکی زەردیــش هەیــە، دەڵێیــت : بــەڵێ، ئەوەبـەڕەنگی زەرد نوسـراوە، بـەڵام ئـەوەش بازنەیـەکی سورە، بـەمجۆرە لەگـەڵت دەڵـێم تـاکو تـورە دەبیتو پـێم دەڵێیـت: کەواتـە تـۆ چیت دەوێ؟ ئـەوە بازنەیـەکی ڕەنـگ سـورەو نوسـینێکی زەردی تێدایـە، پێـت دەڵـێم بازنەکـە گەورەیە.. ووشەکانیش بچوک.

مەبەسـتیش لەمـە هـەر چـی لـەجیهانی دەرەوە ڕوبـدات دەبێت کار نەکاتە سەر هەستەکان.

کەسێکی تورە:

کەسـێك سـەردانی عیادەکـەی کـردم، پێـی وتم: دکتـور، مـن زۆر تـوڕەم، دەمـەوێ هاوکـاریم بکـەیت تـاکو ئـەو تـوڕە بوونەم لەکۆڵ بێتەوە.

پـێم وت: دەمو چـاوی تـۆ کەسـێکی گەمـژەی وەبـیر

هێنامەوە.

وتی: چی؟

وتم: ئەوەت پێدەڵێم کەخۆم هەستی پێدەکەم. هەمان جارێکی دیکە پێکەنی، سوبحان الله گەمژەیی... بەوجۆرە بەردەوام بوو تاکو تورە بوو، ئێستا کارەکە دەستپێدەکات، دەبێت لەکاتی تورەبووندا بتبینم بۆ ئەوەی بتوانین بەشێوەیەکی رێکو پێک کار بکەین، دەبێت شێوازی ئەو بیرکردنەوەیە بزانین دەبێتە هۆکاری تورەبوونت، تورە بوون لای تۆ چی دەگەیەنێ؟ دەچێتە چ شوێنێکی جەستەی تۆوە، چۆن پیایدا رەت بوویت بەجوڵەی جەستەو دەربڕینەکانی روخسارت ؟ چیت بەخۆت وت؟

دەبێت ئەو بابەتە ئاشکرا بکەین کەتۆ لەو دۆخەدایت.

لێرەدا دەرك بەوە دەکەین دەکرێت هەستەکان جەنگ بەرپا بکەن یان هۆکارێك بن بۆ جودا بوونەوەو تەلاق ، یان هۆکاری نەخۆشی بن، ئەوەش بەدرێژی باسی لێوە دەکەین.

ئەرکە کردارییەکان:

ئەو کارانە دەکرێ پاڵپشتم بن بۆ مسۆگەر کردنی ئامانجەکانم

(ڕیزبەندی بەپێی بەهاکانیان)

* .....
* .....
* .....
*

کویەکەت چ جۆرە؟

هەستەکان سوتەمەنی مرۆڤن، ڕۆح خوای پەروەدگار ئەفراندویەتی پێویستی بەماڵێك هەیە تیایدا بژی، ئەویش جەستەیە، پێویستی بەوەگەڕخەرێکە، تاکو بیخاتە بزاوت، ئەویش ئاومزە، وەکەرخەریش پێویستی بەسوتەمەنی هەیە بۆ کارکردنی، سوتەمەنی ئەویش هەستەکانە، سوتەمەنی مرۆڤ هەستەکانیەتی، دوای ئەویش ڕاستەوخۆ ڕەفتار دێتە کایەوە.

کوپەکەت چ جۆرێکە!

کوپەکەت چ جۆرێکە نــاوە کوپەکــەت چ

باســی چــیرۆکێك دەکــەم نــاوم نــاوە کوپەکــەت چ

جۆرێکە:

لاوێــك هــەبوو، زانــی دانایــەکی چــینی هەیــە، دەتوانــێ

ڕێنمــایی بکــات تــاکو مانــای حیکمــەت(دانایی) بزانێــت،

دەکــرێ فێــری ئــەوەی بکــات چــۆن زاڵبێــت بەســەر

هەســتەکان و دەمارەکانیــدا، خــەڵك پێــی وت: ئــەو پیــاوە

لەســەر چــیایەك دەژی، گــەر بتوانیــت بیبینیــت ئــەوە

بەخت یاوەرتە.

لاوەکــە کــاتی لــەکیس نــەداو فرۆکەیــەکی ئامــادەکرد

خۆی گەیانــدە ئــەو شــوێنە، لەچاوەڕوانیدا مایــەوە، پێیــان

وت داناکــە چــاوی پێیدەکــەوێت، ڕۆشــتو لەدەرگایــدا،

داناکــە تــاکو ســێ کاتــژێر نــەهات بەلایــەوە، ئــەمیش زۆر

تــوڕە بــوو، پاشــان خــانمێکی بەساڵاچــوو دەرگاکــەی

کــردەوە پێــی وت ئێســتا داناکــە دێــت بــۆ لات، ئــەمجارەش

کاتــژێرێکی پێچــوو، لاوەکــە گەشــتبوویە ترۆپکــی

تەقینــەوە، داناکــە پیــاوێکی بەتەمــەن بــوو، هــاتو چــاوی

کــەوت بەلاوەکــە زۆر ســادەیە، جلێکــی زۆر ســادەی

لەبەردایــە، کاتــێ دانیشــت لەتەنیشــتیەوە لێــی پرســی:

حەزدەکەیت چایەك بخۆیتەوە؟

لاوەکە زیاتر تووڕە بوو لەدڵی خویدا وتی: ئەم کابرا شێتە سێ کاتژێر لەدەرەوە هێشتمیەوە، لێرەش کاتژێرێك بێئەوەی داوای لێبووردنێك بکات، هێشتا پێم دەڵێت دەتەوێ چایەك بخۆیتەوە!

هێشتا لاوەکە هەر بەدەم تووڕەبوونەوە لەبەر خۆیەوە قسەی دەکرد ، داناکە جارێکی دیکە پێی وتەوە: حەزدەکەیت چایەك بخۆیتەوە؟

کاتێ لاوەکە زانی کابرا هەر سوورە لەسەر قسەکەی خۆی .

وتی: چایەکە بێنە.

خانمەکە، قۆرییەکی گەورە چای بۆ هێنان، داناکە وتی: حەزدەکەیت چایەکت بۆ تێبکەم؟

وتی: فەرموو.

داناکە دەستیکرد بەتێکردنی چایەك بۆ کوپەکە دەستی هەڵنەگرت تاکو تەواو سەر ڕێژ بوو بەسەر مێزەکەدا بڵاو بوویەوە، ئەمجارەیان لاوەکە بەتووڕەییەوە هەستاو وتی: ئەوە چییە تۆ لەگەڵ مندا دەیکەیت، تۆ شێتیت؟

داناکە سەیرێکی کردو وتی: ئەم کۆبوونەوەیە هاتە کۆتایی، کاتێ کوپەکەت بەتاڵ بوویەوە وەرەوە بۆ لام، بەجێی هێشت و ڕۆشت... لاوەکە لەمەسەلەکە

تێگەشتو بەخۆی وت: ئەم کاتەم هەمووی بەفیڕۆدا، هەر چی لەدەست هات لەگەڵمدا کردی، پاشان چۆن دەهێڵم لەدەستم دەرچێت، دەبێت جۆری هەڵسوکەوت کردنم لەگەڵیدا بگۆڕم، لاوەکە وتی: من داوای لێبووردن ئەکەم، من لەوپەڕی دنیاوە هاتووم بۆ لات، تکایە فێری شتێکی بەسودم بکە.

وتی: بۆ ئەوەی بتوانیت لەدنیادا بژیت پێویستە سەرنجی کوپەکەت بدەیت، لاوەکە وتی ئەمە مانای چی؟

داناکە وتی: کاتێ چوار کاتژێر بەجێمان هێشتیت، هەستەکانت چۆن بوون؟

لاوەکە وتی: لەسەرەتاوە ئیجابی بوو، پاشان وردە وردە تووڕە دەبووم تاکو گەشتمە ئاستێك خەریك بوو ئەتەقیمەوە... بەڵام هەر بڕیاری چاوپێکەوتنی تۆمدابوو.

داناکە وتی: هەستەکانت چۆن بوون کاتێ کاتژێرێك بەجێمان هێشتیت لەماڵەوە.

لاوەکە وتی: زیاتر تووڕەبووم.

داناکە وتی: کاتێ چام بۆ کردیتە کوپەکەوە، ئایا دەکرێ لەقەبارەکەی خۆی زیاتر بکرێتە کوپێکەوە؟

وتی: نەخێر.

داناكـە وتـی: كەواتـە چـی ڕوویـدا كاتـێ تێكردنـی چـایەكە بۆ ناو كوپەكە بەردەوام بوو؟

لاوەكە وتی: چایەكە هەمووی ڕژا بەسەر مێزەكەدا .

داناكـــە وتـــی: كـــتو مـــت هـــەر ئـــەوەش بەســـەر هەستەكانی تـۆ دا هـات، تـۆ بـەكوپێكی بەتاڵـەوە هاتیـت بـۆ لامـان ، ئێمـەش پڕمـان كـرد تـاكو سـەر ڕێـژ بـوو، ئـەوەش دەبێتـە هـۆی نەخۆشـی بـۆت، بۆیـە گـەر خوازیـار بوویـت بەبەختـەوەری بـژیت لـەدنیادا پێویسـتە سـەرنجی كوپەكـەت بـدەیت ڕێنـەدەیت بـەبێ مۆڵـەتی خـۆت هـیچ كەسێك پڕی بكات.

ئـەم كۆبوونـەوەی هاتـە كۆتـایی، پاشـان داناكـە وتی: پێویستە هەزار دۆلارم بدەیتێ.

لاوەكە دوبارە كوپەكەی سەر ڕێژ بوویەوە .

ئایا هەر یەكێكمان كوپەكەی بەتاڵە یان پڕە!

گریمـــان لەخـــەو بێـــدار بوویتـــەوە، زۆر دڵخۆشـــیت، كوپەكەت بەتاڵە، ئایا وانییە؟

پاشـــان دەچـــیتە گـــەرماو، ئـــاوی تێـــدا نییـــە، لێـــرەدا كوپەكـــەت پـــڕ دەبێـــت، گـــەر كـــەف بچـــێتە چـــاوەكانت ئـاویش ببڕێـت، ، ئـەمجارەیان كوپەكـەت چـی لـێ بەسـەر دێـت؟ زیـاتر پـڕ دەبێـت، بـەلام كاتـێ ئـاو هاتـەوە كەسێك

سـیفۆنەکە کـێش دەکـات و ئـاوە گەرمەکـە دەڕژێـت بەسەرتدا .. ئەمجارەیان چی ڕوودەدات؟

کاتـێ لەگەرماوەکـە هاتیتـە دەرەوە تـەواو بوویـت دەچیت ئۆتۆمبێلەکە بخەیتـە کـار ، دەبینـی کـار ناکـات حاڵی کوپەکەت چۆنە؟

دوای ئـەوەی ئۆتۆمبێلەکـەت کەوتـە کـار سـوار بوویـت و بەشـەقامەکەدا تێپـەڕیت، پـۆلیس لـەڕێگادا بـوو، یەخـەی کەسـیان نـەگرت تـەنها تـۆ نـەبێت، ئـەمجارەیان حـاڵی کوپەکەت چۆنە؟

یـان بەڕێگـەدا ڕێـت دەکـرد خـەڵکی دەوروبـەرت هـەموویان دەچـونە سـەرکار، سـەگێك پـەلاماری کەسـی نـەدەدا تـەنها تـۆ نـەبێت حـاڵی کوپەکـەت چۆنە؟ پاشـان هـەر کـە لـەدەرگای شـوێنی کارکردنەکـەت چـوویتە ژوورەوە، پێیـان وتیـت: هاتیـت؟ بەڕێوەبـەر هـەواڵی تـۆی دەپرسـی! دەبێـت بـەخێرایی بچـیت بـۆ لای چـونکە تـۆ دوا کەوتوویت! حاڵی کوپەکەت چۆنە؟

دەچـیت بـۆ لای بەڕێوەبـەرو پێـت دەڵێـت: مـن دەزانم تۆ دوا کـەوتوویت، بـەلام ئەمـە گـرنگ نییـە، بەرزبوونـەوەی ئـەو پلەبـەی داوات کـردووە ڕەزامەنـدی لەسـەر وەرگـیرا .. پـیرۆزە هـەزار جـار پـیرۆز بۆیـە هـەواڵم پرسـیت تـاکو پیرۆزباییت لێبکەم ئەمجارەیان حاڵی کوپەکەت چۆنە؟

دەستدەکات بەبەتاڵ بوونەوە، پاشان کەسێك دێت بۆ لات پێت دەڵێت: پۆلیس پەیوەندیت پێوەدەکات دەڵێت ماڵەکەت سوتاوە، دوبارە کوپەکەت پڕدەبێتەوە.

هەستەکانت وەکو شەمەندەفەری مەرگە، لەبەرزبوونەوەو دابەزیندان بەهۆی پێش هاتەکانەوە بەهۆی شتەکانەوە بەهۆی کەسەکانەوە.

ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە زاڵ بین بەسەر هەستەکانماندا؟

بەئامانجەکانمانەوە بژین، تواناکانمان بخەینەگەڕ بۆ بەرژەوەندی خۆمان لەجیاتی بەزیانی خۆمان بیخەینە گەڕ..

هەستەکان سوتەمەنی مرۆڤن، ئەو ڕۆحەی خوای پەروەردگار ئەفراندویەتی پێویستی بەماڵێك هەیە بۆ ژیان کە ئەویش جەستەیە، جەستەش پێویستی بە وەگەڕ خەرێك هەیە تاکو بیخاتە بزاوت ئەویش ئاوەزە، بزوێنەرەکەش پێویستی بەسوتەمەنیەك هەیە بۆ کارکردن ئەویش هەستەکانە، کەواتە ئەو سوتەمەنیەی مرۆڤ پێویستی پێی هەیە هەستەکانە دوابەدوای ئەویش ڕاستەوخۆ ڕەفتارەکان دێنە گۆڕێ گەر جڵەوی هەستەکانمان لەدەستدا بێت ڕەفتارەکان ئیجابی دەبن، ڕەفتارەکانیش دەرەنجامەکانمان پێدەبەخشن، دەرەنجامەکانیش دەبنە هۆی ڕاستەقینەیەکی

دیاریکراو.

پەیبردنت بەشتێك دەسپێکی گۆڕانکاریە لەسلبیدا ، گەر پەی نەبەیت گۆڕان نایەتە کایەوە، ئەمانەش لەبابەتە بنەڕەتیەکانن لەکرداری گۆڕاندا.

بۆیە پێویستە هەمیشە کوپەکەت بەتاڵ بێت و بەهەستە ئیجابیەکان سەرریژی بکەیت هەمیشە لەئاستێکی ناوەندیدا بێت، گەر وابکەیت ئەوا دەبیتە خاوەنی تەندروستییەکی چاك بیرکردنەوەکانت چاکدەبن ڕەفتارەکانیشت چاکتر.

سەرەنجامیش دەرەنجامەکانت چاك دەبن، کۆمپانیا جیهانیەکانی ئەمرۆ کارمەندەکانی لەسەر بنەمای زاڵبوونیان بەسەر تواناکانیان بۆ خودێتیان دادەمەزرێنن نەك بەرێژەوی خودێتی وەك پێشتر دەکرا، هەروەها تۆکمەیی پەیوەست بوون دەبێت کەسێکی کراوە بیت، وەبەرهێن، حەزی لەکار کردن بێت لەگەڵ تیمدا تاکو وای لێهاتووە ژیاننامەی خودێتی مەڵبەندی چواردە داگیردەکات.

٩٣٪ دەرەنجامەکانی مرۆڤ لەسەر توانا بنەڕەتیەکان بوونیاتنراون، ئەویش ڕەوشت و هەڵسوکەوتەکان و بیرکردنەوە و تۆکمەیی و هەستەکانێتی.

ئەوانەی ئەتەوێ بیگەیەنیت بەخەڵکی لەرێگەی

بیرکردنەوەکانتـــەوە بزانەکەتـــەوە ســـوتەمەنیەکەتەوە هەســتەکانتەوە، گــەر هاتوســـوتەمەنیەکەت ســلبی بـوون ئەوا ڕەفتارەکانیشت سلبی دەبن.

هەسـتەکان وەکـو کـەش و هـەوان ڕۆژێـك لەسـەرکەوتن و ڕۆژێـك لەدابەزینـدان ئـەوە ماهیـەتی خۆیـەتی، هەنـدێك پـێم دەڵـێن:" ژیـان شـتێکی ئاسـایی نییـە" کـێ دەڵێـت ژیـان ئاسـاییە، هەنـدێك دەڵـێن: نـاتوانم لـەژیان تێبگـەم، ژیـان تێگەشـتنی نییـە، تـەنها سـات لـەدوای سـات لەگەڵیـدا دەژیـن مردنـت پێنـادات تـاکو تێنەگـەیت ، بۆیـە سـات بەسـات بـژی، بەخۆشەویسـتیەك بـەخوای پـەروەردگاری ببەخشــە، پاشـــان ئامانجەکـــەت مســـۆگەر بکـــە، کـــاتی لۆمەکردن نییە بۆیە کات و تواناکانت لەکیس مەدە.

لەنێو مێشکدا ١٥٠ ملیار خانەی ئاوەز هەیە

چاویش توانی جیاکردنەوەی ١٠ مەلاین ڕەنگی هەیە لەیەك کاتدا ئەقڵ توانای ئەنبار کردنی زیاتر لە ٢ملیۆن زانیاری هەیە لەیەك چرکەدا، دەبێت زاڵبیت بەسەر هەستەکانتدا بیانکەیتە ئیجابی ئەو بیرکردنەوانەش بەجۆرێك بوونیات بنێیت بەرەو ژیانێکی بەختەوەرت بەرن.

هەستەکان وەکو کەش و هەوان بەردەوام لەگۆڕاندان، دەبێت ئامادەبیت، بۆ ئەوەی هەستە سلبیەکان زەفەرت پێنەبەن.

من لەمۆخێکی نەشازدام؛

من ئەو خانمەی بەڕێوەبەری بازاڕسازی ئەو هۆتێلە بوو من تیایدا کارم دەکرد، هەر کاتێ پرسیاری لێبکرایە دەیوت: من حاڵم زۆر باشە کەسیش ناتوانێ ئەم حاڵەی من بگۆڕێت... ئەم وەڵامە سەرسامی دەکردم ، چونکە ڕەفتارەکانی مرۆڤ و پەرچەکردارەکانی ڕەنگدانەوەی ئەو هەستو سۆزانەیە کەلەناخیدا کاردەکەن لەهەستو نەستەکانی، ئەوانەی جڵەوی ئاوەزی دەگرنە دەست لەبیرکردنەوەکانی، گەر هاوسەنگ بێت دەبینێت ڕەفتارەکانیشی هاوسەنگ دەبێت گەر نەشاز بێت دەبینی ڕەفتارەکانیش نەشاز دەبن.

گەر هاتو کەسێك پێی وتیت: تۆ گەمژەیت، گەمژەیی لەڕوخساریدا دەبینی کەلەناخیەوە هەڵقوڵاوە چونکە ئەگەر ئەو کەسێکی ڕەفتار باشو خۆشەویست بووایە ئەو قسەیەی نەدەکرد، پێویست بەوە ناکات مرۆڤ دەنگی بەرز بکاتەوە بۆ ئەوەی پەیوەست بێت بەخەڵکیەوە، دەبێت نەرمو لەسەرخۆ بێت دەنگی نزم بێت، چونکە دەنگ هەڵبڕینو هاوارکردن کۆئەندامی دەمارەکان ناهاوسەنگ دەکەن ، پێویستە بەجۆرێك بدوێیت کۆئەندامی دەمار خاو بکاتەوە بۆ ئەو کەسەی گوێت لێدەگرێت دەرفەتی ئەوەی بۆ برەخسێنێت لەقسەکانت ڕۆبچێت، چونکە ئاخاوتن بەدەنگی بەرز بەشێك لەوزەی ناوەکیت دەفەوتێنێت.

ئەرکە کردارییەکان:

ئەوشتانە چین کویەکەت سەر ڕێز دەکەن؟

* .....
* .....
* .....

چۆن پارێزگاری لەوەدەکەیت هەمیشە کویەکەت بەتاڵ بێت؟

* .....
* .....
* .....

خۆت لەهەستە سلبیەکان ڕزگار بکە:

چاکترین شتێک بۆ تۆ ئەوەیە زاڵبیت بەسەر هەستەکانتدا، فێری هونەری پەیوەندیکردن بیت لەگەڵ خەڵکیدا لەکارەکەتدا، لەماڵەوە لەزانکۆ لە....هتد

لەهەستە سلبیەکان خۆت ڕزگار بکە:

هەستە سلبیەکان لەناو جەستەدا کەڵەکە دەبن، ئەوانەش دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی، توێژینەوەیەک کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سانفرانسیسکۆ ساڵی ۱۹٦۸ ڕایگەیاند ۹۳٪ لەجۆرەکانی نەخۆشی لەنەخۆشخانەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ ئاوەزی مرۆیی، کاتێ مرۆڤ بەشێوەیەکی نارێک بیر دەکاتەوە دەبێتە هۆی شپرزە بوونی هەستەکانی، دوابەدوای ئەوەش دەرکەوتنی نیشانەکانی لەسەر جەستە لەجوڵەو دەربڕینەکانی لەلێدانەکانی دڵو هەناسەدانەکانی، بیرکردنەوەو هەستەکانی شپرز دەبن ناتوانێ زاڵ بێت بەسەریاندا، خوای پەروەردگار بەجۆرێك ئاوەزی مرۆڤی ئەفراندووە تاکو مرۆڤ بتوانێ بیرکردنەوەی نوێی پێببەخشێت بەپێی ئەوەی بوونی هەیە، لەسەر ئەم بنەمایەش پتر دەبێتو فراوانی بەخۆیەوە دەبینێ، کاتێ ئاوەزی مرۆڤ بەدوای شتێکدا ڕۆشت کەهەڵگری هەستێکی سلبی بوو بەدوایدا هەستەکە زیاد دەکات.

بەڵگەش، گەر تەماشای کاتژێرەکەت کرد، بیرت لەبابەتێك کردەوە کەپێی تورە دەبیت دەبینیت هەستەکانت کڵپە دەسێنن ، پاشان گەر سەیری کاتژێرەکەت کردەوە دوای تێپەڕینی چرکەیەك

دەبینیت هەستەکانت زیاتر کڵپەیان سەندووە، چونکە ئاوەز لەدوایین هەستەوە دەسبەکار دەبێت، پاشان لەهەستێکەوە گواستنەوە دەست پێدەکات بۆ هەستێکی دیکەو لەجوڵەیەکی بەرەو بالآدایە، ئەمەش دەبێتە کەڵەکەبوون لەسەر هەستەکان ئەمەش وادەکات ئاوەزی سۆزداری (العقل العاتفی) کڵپە بکات لێدانی دڵ نائاسایی دەبێت‌و بەرز دەبێتەوە، هاوکات لێدانەکانی ترپەی دڵ ١٠٠ هەزار جار زیاد دەکات لەرۆژێکدا بێنەوەی کەسەکە هەست بەخۆی بکات. چونکە کاتێ مرۆڤ تورە دەبێت پەستانی خوێنی دەگۆرێت، پلەی گەرمی خوێن‌و پلەی گەرمی لەشی، پاشان تێکڕای هەناسەدانەکانی خێراتر دەبن بەدوایدا لێدانەکانی ترپەی دڵی، بۆیە مێشکیش دەکەوێتە ئامادە باشییەوە، هەموو ئەمانە بۆ چی؟ لەبەر ئەوەی کەسێك بەئۆتۆمبێلەکەی تەنگی پێهەڵچنیویت یان لەبیروڕایەکدا ناکۆکیت لەگەڵدا دەکات؟

چاکترین شتێك بۆ تۆ ئەوەیە زاڵبیت بەسەر هەستەکانتدا، فێری هونەری پەیوەندیکردن بیت لەگەڵ خەڵکیدا لەکارەکەتدا، لەماڵەوە لەزانکۆ لە....هتد

ئەرکە کردارییەکان:

بێگومان نزیك بوونەوە لەخوای پەروەدگار هاوکاری مرۆڤ دەکات بۆ مسۆگەر کردنی ئامانجەکانی لەدنیادا:

....

....

....

....

مەترسی لەبەرنامە ڕێژی پێشوو

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە تاك دەرك بەوە بکات هەستەکانی هۆکاری ناکامەکانێتی بۆی دەرکەوێت فێر بێت چۆن هەستەکانی ڕێك بخات زاڵ بێت بەسەریاندا.

مەترسی هەستەکان

خەڵکی بۆ چی مەزەندەی هەستەکان ناکات؟

چـــونکە نـــازانن ئـــەم هەســـتانەن هۆکـــاری نەخۆشـیەکانیان دەبـن کـار دەکەنـە سـەر پەیوەندیـەکانی لەگـەڵ خـەڵکی وەك پـەروەردگار دەفـەرمویت: ولـو کنـت فظا غلیظ القلب لانفضوا من حولك ال عمران ١٥٩

کاتـێ مـرۆڤ تـورە دەبێـت- هـەر چـەن تورەبوونەکەشـی درێـــژە نەکێشـــێت- بـــەلام مێشـــك دەرکـــی پێـــدەکات، پاشـان دۆسـیەیەکی ئـاوەزی بـۆ دەکاتـەوە هـەمان ئـەو ناونیشـانەی بـۆ دادەنێـت کـە پێـی سـپێردراوە(مـن تـــورەم) هـــەر کـــات تـــورە دەبێـــت هـــەمان هەســـتو بیرکردنەوە لەو دۆسییەیەدا تۆمار دەبێت.

بەدوایـــدا هەســـتەکان کەڵەکـــە دەبـــن تینـــی تورەبوونەکـــەش بـــەرەو بـــالاتر دەچـــێت لەگـــەڵ بەسالاچـونی تەمـەنی مرۆڤـداو کەڵەکـە بـوونی هەسـتەکانی بەبچوکترین شت بەخێرایی دەگاتە ترۆپکی تورەبوون.

دەبیــنین کەســانێك زۆر پســپۆرن لەکارەکانیانــدا، هــەر کـە تـورە دەبـن ژیرییـان لەدەسـت ئـەدەن لەگـەڵ توانـای ئاخـــاوتنو تێگەشـــتنیان، دەبێتـــە هـــۆی لەدەســـتدانی دەسمایەکـــەیان، یـــان لـــەکار لابردنیـــان یـــان بچـــراندنی پەیوەنـدیان لەگـەڵ خەڵکیـدا، ئایـا ئـەو رەفتارەیـان خـودا

ڕازی دەکات یان ئامانجەکانیان مسۆگەر دەکات یان تەندروستیان چاك دەکات بێگومان نا، ئیتر بۆ چی ئەو کارە دەکەن؟

وەڵامی ئەو پرسیارە لەدوو شتدا کۆدەبێتەوە:

داتای پێشوو:

ئەو داتایەی کەسەکە لەخێزانەوە لەقوتابخانەوە لەهاوڕێ یان هۆیەکانی ڕاگەیاندن یان جوغزی کۆمەڵایەتی وەریدەگرێ سەرباری ئەوەی ئەم زیاتری دەکات.

ئێستا کاتی ئەوەیە:

ئێستا کاتی ئەوەیە کەسەکە دەرکی ئەوە بکات هەستەکانی هۆکاری ئاکامەکانێتی، بۆیە پێویستە فێری ئەوە بێت چۆن ڕێککاری لەهەستەکانیدا بکاتو زاڵبێت بەسەریاندان تاکو بتوانێ پەروەردگارەکەی بپەرستێت بەچاکترین شێوە بەژیانی هاوسەرگیریەکەی دڵخۆش بێت ، متمانەی تەواوی هەبێت بەپەیوەندی هاوڕێکانی...

پێنەوایيە مرۆڤ بەتەنها لەنێو خەڵکیدا بژی:

خـوای کردگـار ئـاوەزی مرۆیـی ئەفرانـدووە تـاکو ببێتـە خزمـەتکاری نـەك بەڕێوەبـەری، گـەر بـوارت بـۆ ڕەخسـاند ڕێبەرایــەتیت بکـــات تـــەنها ڕێبەرایـــەتی دۆســـیەکانی ئـاوەزت بـۆ دەکـات ئەوانـەی پێشـتر داتـا کـراوون، ئـەو دۆســـیانەش هـــەر دو زانکـــۆی سانفرانسیســـکۆو هارڤـــارد ئاماژەیـان پێکـردووە کـە لـە٩٠٪ کاریگـەری سلبیان هەیـە، چـــونکە کەســـەکە لەجوغزەکـــەی دەورو بەریـــەوە وەریـدەگرێ بـەبێ هـیچ ئیـدراکو دەسـت تێـدابوونێکی خـۆی دوایـش لەوانـەی گونجـاو نـەبێت بـۆ کەسـەکەو سروشتی ڕێڕەوی ژیانی.

بـۆ نمونـە: لەوانەیـە بـاوانی شـێوازیان تـوڕەو زوو هەڵچـو بێـت، منداڵەکـەش ئـەم دۆخـە وەردەگـرێ بێناگـای خـۆی، دەبێتــە هــۆی کێشــەگەلێك یــان زبــری لەهەڵســوکەوتیدا لەگـەڵ خەڵکیـدا کاتـێ کەگـەورە دەبێـت، بۆیـە کەسـەکە دەبێــت کــار بکــات بــۆ ڕاســتکردنەوەی ئــەو داتایــەی پێشـووی پـاکی بکاتـەوە پێداچـونەوەی بـۆ کـات بـەك بەیـەك تـاکو پەیوەندیـەکانی بەخـەڵکی و ژیـانی بـەرەو چاکی بباتەوە.

ئاگاداریە:

هـەموو توێژینـەوە جیهانیـەکان ئـەوەیان سـەلماندووە پەسـتانی خـوێنو بەرزبوونـەوەی کـتو پڕدەبێتـە هـۆی ڕودانـی جەڵتـەی دڵ، چـونکە خـوێن بەفشـارێکی زۆرەوە دەچـێت بـۆ دڵ تێکـڕای لێـدانی دڵ لەئاسـتی ئاسـایی خـۆی بـەرەو بـاڵا دەبـات هاوکـات کەسـەك بـەخێرایی هەناسـە ئـەدات ئەمـەش ڕێ لەسـییەکان دەگـرێ لەپڕبوونیان لەهەوا بەدوایدا هەموو جەستە ئەگرێتەوە.

تـا وای لێـدێت کارەکـە دەگاتـە توشـبوون بەشـێرپەنجە، چـونکە خانـە شـێرپەنجەییەکان لەجەسـتەدا بوونیـان هەیـە ئـامێری بـەرگری دەسـتی بەسـەردا گرتـووە، بـەڵام کاتـێ مـرۆڤ تـوڕە دەبێـت هـەموو ئەندامـەکان بڵێسـە دەسـێنن هـەموو کۆئەندامـەکانی جەسـتەی دەچـنە حاڵـەتی ئامادەباشـییەوە سـەرقاڵی کارێتەیـەك دەبـن کـە بـوونی نییـە، بەدوایـدا خانـە شـێرپەنجەییەکان هـەلیان بـۆ دەڕەخسێت شاڵاو بۆ جەستە بێنن.

زۆرجـار ئـەو گۆڕانکاریـە سـەختە فەسـلەجییە کـەتوڕەبوون هاوشـانێتی لەئـەنجامی بـەرز بوونـەوەی پەسـتانی خـوێنو کـەمی بـڕی پێویسـتی ئۆکسـجین دەبێتـە هۆی ژانە سەر.

کەواتە با مرۆڤ زاڵ بێت بەسەر هەستەکانیدا تاکو ژیانێکی بەختەوەرانە بباتە سەر، گەر مرۆڤ خۆشەویست یان بەخشندە هاوسەنگ یان بەبەزەیی یان دڵرەق یان زۆر تووڕە بوو یان نیگەران بوو ئەوا سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هەستانەی کەلەناخیدا هەیە.

ئەرکە کردارییەکان:

ئایا خۆت بەکەسێکی کۆمەڵایەتی دەبینیت؟

بەڵێ................

نەخێر................

چۆن خۆت زیاتر دەکەیتە کەسێکی کۆمەڵایەتی؟

* .....
* .....
* .....

تۆو ئەسکاتۆما:

ئەسکاتۆما مەترسیەکەی لەوەدایە کارێکی ڕاستەخۆ دەسپێرێتە مێشك بەوەیکە دڵخۆش نییە،

پاشان ئاوەز هەموو ئەوشتانە ڕەت ئەکاتەوە کەپەیوەندیان بەدڵخۆشیەوە هەیە

تاوایلێدەکا هەست بەپەژارە دەکات، ئەوەش لەبەرئەوەی ئاوەزی مرۆیی ناتوانێ لەهیچ شتێکدا چڕبێتەوە تەنها لەسەر زانیاریەك نەبێت لەیەك کاتدا.

هەستەکان دەبنە هۆی بیرچونەوە

هەستەکان دەبنە هۆی بیرچونەوە یان پێیدەوترێ (ئەسکاتۆما) ئەمەش واتای کارێکی ڕاستەو خۆ بسپێردرێتە ئاوەز بەبوون یان بەنەبوون ، دەبینیت کەسێك سویچەکانی لەشوێنێکدا دادەنێت پاشان دەگەڕێتەوە بەشوێندا دەگەڕێ، نایدۆزێتەوە پرسیار لەکەسێك دەکات بۆی، لەپڕدەبینێ لەبەردەمی خۆیدایەو نەیدیتوە، یان بەشوێن چاویلکەکەیدا وێڵە پرسیاری بۆ دەکات بێئاگایە لەوەی لەچاوی خۆیدایە لەوێنەی ئەمانەو زیاتریش، بۆیە ئەسکاتۆما، فەرمانێك دەداتە ئاوەز ڕاستەخۆ بەوەیکە شتێك نابینێت کەچی شتەکەش لەبەردەمی خۆیدایەو نایبینێت.

مەترسی ئەسکاتۆما:

ەسکاتۆما مەترسیەکەی لەوەدایە کارێکی ڕاستەخۆ دەسپێرێتە مێشك بەوەیکە دڵخۆش نییە، پاشان ئاوەز هەموو ئەو شتانە ڕەت ئەکاتەوە کەپەیوەندیان بەدڵخۆشیەوە هەیە تا وای لێدەکات هەست بەپەژارە دەکات، ئەوەش لەبەرئەوەی ئاوەزی مرۆیی ناتوانێ لەهیچ شتێکدا چڕ بێتەوە تەنها لەسەر زانیاریەك نەبێت لەیەك کاتدا. کاتێ ئاوەز فەرمانێکی ڕاستەوخۆی

وەرگــرت لــەبارەی بابــەتێکی دیــاریکراوەوە هــەموو زانیاریــەکانی دیکــە دەســڕێتەوە تــاکو بتوانــن بــەوردی لەبابەتێکدا چڕبێتەوە.

هەستەکان سەرچاوەی ترسن بەهەموو وێنەکانییەوە

بۆیە کاتێ منالْا بەتـەنها بـەجێ دەهێلْرێـت دەقیـژێنێت، هــەروەها لەدەنگــە بــەرزەکانیش ئەترســێت، گــەر بقیـژێنیت بەســەر منالْێکـدا دەترســێتو دەقیــژێنێت ، کتێبێـك هەیـە بـەناوی هـەموو ئـەو شـتانەی پێویسـتە لـەبارەی ترسە نەخۆشییەوە بیزانیـت دانەرەکـەی دەلْێـت کاتێ مـرۆڤ دێتـە دنیـاوە دوو وێنـەی تـرس دەزانـێ لەگـەڵ گـەورەبوونی تەمەنیـدا دەگاتــە ١٧جــۆر تــرس ، تــرس لەســـواربوونی ئاسانســـۆر، فڕۆکـــە، ترســـێك هەیـــە لەناخیاندایە، لەئایندە لەنادیار، لەجانەوەران.

یــەکێك لــەزنجیرەکانم بــەناوی لەترســەوە بــەرەو هێــز تۆمـارکرد زۆرێـك لەچارەســەرەکانی تیــادا ڕوونکراوەتــەوە بــۆ زۆرێــك لەنەخۆشــیە دەرونیــەکان بەتایبــەتی تــرس هــەروەها کۆمەڵـە زنجیرەیــەکم تۆمــارکرد بــەناوی ڕێگــای بەرەو سەرکەوتن.

لـەم زنجیرانـەدا دیمانـەی ڕاسـتەوخۆم لەگـەڵ کەسانێکدا ســـازکردو گفتوگـــۆ لەســـەر بیروڕاکـــان بـــەهاو

ڕیزبەندیەکانیان، پۆلێن کردنی هەستەکان کاریگەریەکانیان هەروەها چارەسەری بابەتگەلێك کەپەیوەستە بەپاککردنەوەی ڕابردو دروستکردنی ئایندەیەکی گەش.

ئەو بەرنامەیە میوانداری گەلێك لەکەسایەتیە سەرکەوتوەکان دەکات لەبوارە جۆراوجۆرەکانی ژیاندا وەکو خالید حسان کەبەتەنیا قاچێکەوە توانی لەدەریای مانشەوە بپەڕێتەوە بەمەلەکردن.

لەئامانجەکانی ئەو بەرنامەیە پوخت کردنی ستراتیژەی پەیڕەویکراوی ئەو کەسانەی سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە تاکو خەڵکی لێیانەوە فێربن، هەروەها ئامانجی مسۆگەرکردنی تواناکانی سەرکەوتن ڕۆچون لەئامانجەکاندا ململانێ لەگەڵ سستی لەتاکەکاندا، کاتێ کەسەکە سەرکەوتن مسۆگەر دەکات ئەستێرەکەی دەدرەوشێتەوە ڕێگەش بۆ خەڵکی ڕۆشن دەکاتەوە بۆ شوێن کەوتنی.

هەستەکان سەرچاوەی ترسن وەك پێشتر باسمانکرد، هۆکاری هەموو جۆرەکانی ترسن، بۆ نمونە گەر کەسێك سەگێك بیگەزێت، هەر کاتی چاوی بەسەگ بکەوێت ئاوەزی ئەو ڕوداوەی بیردێنێتەوە، جەستەش دەستدەکات بەدەردانی ئەردینالین، گەر منالێك یاری

لەگەڵ جاڵجاڵۆکەدا بکات دایکیشی لەجاڵجاڵۆکە بترسێت هاتە نێو ژوورەکەو جاڵجاڵۆکەکەی دیت قیژاندنی نیشانەکانی ترسی لەدەموچاویدا دروستکرد بەپەلە جاڵجاڵۆکەکەی کوشت لەمەوە منداڵەکەی فێرکرد لەجاڵجاڵۆکە بترسێت بۆیە هەر کاتێ چاوی بەجاڵجاڵۆکە بکەوێت دەقیژێنێت، بۆیە هەستەکان سەرچاوەی کێشەو گرفتەکانن ترسە نەخۆشیش بەهەموو جۆرەکانیەوە جانەگەر ترسەکە سادەبێت یان کۆمەڵایەتی یان ئاوێتەیی.

ئەرکە کرداریەکان

دەتوانم توانا زانستی و کرداریەکانم بەرەو باڵابەرم لەرێگەی:

* ......
* ......
* ......
* ......
* ......

لەترسەوە فێربە:

پێویستە لەسەر تاك كاتێ هەستی ئەوەیكرد خەریكە هەستەكانی دەبزوێن دەبێت بیركردنەوەكانی سلبی بن پاشان بەپەیردنو وربینیەوە پەیوەست بێت

هێرشكردن و هەڵاتن:

هەستەكان دەبنە هۆی ئەوەی پێی دەوترێ (هێرشكردن یان هەڵاتن) خوای پەروەردگاریش ئاوەزی بەخشیوە بەمرۆڤ دەتوانێ كارەكان شیكار بكات و دیاردەكانی بزانێ، مرۆڤی یەكەم كاتێ دەنگی كەوتنێكی بەهێزی گوێ لێدەبێت هەست بەلەرزینی زەوی دەكات لەژێر پێیەكانیدا پاشان دیناسۆرەكان بەرەو رویی دێن پاشان هاوسەرەكەی یان منداڵەكانی دەخوات فێردەبێت كاتی روودانی ئەو رووداوە رابكات یان لەو شوێنە دووربكەوێتەوە لێرەدا ئەوە دێتە گۆڕێ هێرش بەرە بۆ ئەوەی ژیانت رزگار بكەیت یان راكە بۆ ئەوەی ژیانت رزگار بكەیت.

لەدۆخی هێرشكردن یان هەڵاتن جەستە مادەیەك دەردەدات بەناوی ئەردینالین دەبێتە هۆی پاڵنەرێك بۆ خوێن بەهێزو خێراییەكی زۆرەوە لەدڵو ماسولكەكاندا ، جەستەش دەچێتە دۆخی ئامادەباشیەوەوزەیەكی

گەورەی بۆ دروست ئەبێت بۆ هێرشکردن یان هەڵاتن تاکو بتوانێ بەرگری لەمانەوەی خۆی بکات.

کاتێ پاڵەوانی جیهانی محمد علی کلای مەشقی ڕێکردنی لەگەڵ ڕاهێنەرەکەیدا دەکرد بۆ ماوەی پێنج میل لەسەر لم، ڕاهێنەرەکەی دوای لێکرد میلێکی دیکەش ببڕێت وتی ناتوانێت، ڕاهێنەرەکەی زۆری لێکرد، ئەو هەر سور بوو لەسەر نەتوانینی خۆی، ڕاهێنەرەکەی بەتوندی ڕایکێشایەوە بۆ دواوە پێی وت پێنج میلی دیکە بڕوات بەرەو دواوە، کلای هەڵچوو پێی وت بۆ چی ئەو کارەم لەگەڵ دەکەیت، ڕاهێنەرەکەی وەڵامی دایەوە: من ویستم بتوروژێنم بۆ ئەوەی توانا شاراوەکانت بخەیتەگەڕ بۆ ئەوەی جەستەت ئەردینالین دەربدات پاڵی پێوە بنێت بۆ ماسولکەکانت ئەویش هێزی بەرگریت پێ ببەخشێت چونکە پاڵەوان ئەوە دروست ئەکات تەنها هەر خۆی خاوەنێتی کەسانی دیکە ئەو توانایەی ئەویان نییە تۆش پاڵەوانیت.

جەستە لەکاتی هێرشکردنو هەڵاتندا مادەی ئەردینالین دەردەدات بۆ ئەوەی جەستە بکاتە ئەوپەڕی هێزو تواناکانی خۆی، بۆ ئەوەی بتوانی ژیانی ڕزگار بکات تەنانەت تازەلاتیش هەمان مادەی ئەردینالین دەردەن بۆ ئەوەی لەبریندار بوون دەرباز بن

بۆ ئەوەی لەچنگ پەلەوەرە گۆشتخۆرەکان دەربازبن بەلام هەر کە بێچوی ڕەوەکە کەوتەداوی دڕندەکەوە بەپەلە دەکەونە هێرشکردن و بەرگریکردن، دەردانی ئەردینالیش لەحاڵەتی شلۆقیدا ڕوودەدات بۆ ڕزگارکردنی ژیان.

بەلام کێشە لەوەدایە هەندێ کەس ناتوانن زاڵبن بەسەر هەستەکانیاندا دوای ئەوەش کاتێ کەسێك بەئۆتۆمبێلەکەی تەنگیان پێ هەڵدەچنێ یان لەبیروڕایەکدا ناکۆك دەبن تارادەیەك زۆرێك لەهەستەکان دەبزوێت جەستەشیان هەمان بڕی ئەردینال دەردەدات ئەویش لەحاڵەتی بەرگریکردن ڕزگارکردنی ژیاندا دەریدەدات هەروەها ئاوەزیش بەهەمان ڕەوش بیردەکاتەوە بۆیە پێویستە کەسەکە دەرکی ئەوە بکات و بتوانێ ئەو هەڵوێستە بخەملێنێت کە ململانێی دەکات.

ئەم پەیبردن و خەملاندنە وادەکات کەسەکە بەتوانابێت بۆ هەمووارکردنی ڕەفتارەکانی، چونکە هەر کە ئاوەزی سۆزدارییەکەی ووژا کەسەکە دەستدەکات بەچوونە نێو قۆناغی هێرشبردنەوە یان ڕاکردن و هەلاتنەوە، بەمەش ناتوانێت زاڵ بێت بەسەر ڕەفتارو هەڵسوکەوتەکانیدا.

زۆرێـك لەخـەڵكی دەڵـێن: كاتـێ مـن تـوڕەدەبم ئـاوەزم لای خـۆم نامێنێـت چـیدەكەم، جۆرێـك ڕەفتـار دەكـەم بێنـەوەی بـیری لێبكەمـەوە..... زۆرێكـیش لـەو كەسـانە مافـەكانیان دەفـەوتێت، گێلـی دەنـوێنن بـەهۆی زوو هەڵچونیانەوە، لێرەدا بـەهای زاڵبـوونی خـودی دوابـەدوای ئـەوە دێـت ئـەم بابەتەشـم لـەزۆرێك لەكتێبەكانمـدا باسـكردووە لـەزۆرێكیش لەمیـدیاو كەناڵەئاسمانیەكانـەوە پەخشم كردوون.

زاڵبـوون بەسـەر خـوددا بەیـەكێك لـەگرنگترین پایـەكانی گەشـەی مرۆیـی هـەژمار دەكـرێ بەدوایـدا هونـەری پەیوەنـدی گرێدانـە بەخەڵكیـەوە، پاشـان ئامانجـەكان‌و چـۆنیەتی مسـۆگەر كردنیـان، ئاسـتەنگەكان‌و چـۆنیەتی ڕو بـەڕو بوونـەوەیان، لاوازكردنـی بـەڵاو نارەحەتیـەكان، پاشـان كـاری مێشـك‌و ئەركـەكانی پاشـان چـۆن هەڵدەسـتێت بـەكارە ئەقڵانیـەكان، ئـەم بابەتانـە جگـە لەمانـەش لەگەشـە مرۆیەكانـدا تـاكو كەسـەكە ئامـادە بكرێـت بـۆ ئـەوەی بێتـە ئەنـدازیارێك یـان پزیشـكێك یـان مامۆسـتایەكی پسـپۆڕو نـاوازەو بتوانـێ لـەزمانی زاراوەی ژیـان تێبگـات لەگەڵیـدا هـەڵ بكـات، زۆرێـك لەخـەڵكی دەبیـنین دەستەوسـانن لەئاسـت بـەكاربردنی تواناكانیـان‌و زاڵبـوون بەسـەر هەسـتەكانیاندا وێـڕای بەدەسـت هێنـانی

باشـترین پلـەی بـاڵای زانسـتیەکانیان، دەمێـك کەسـەی لەئەرکەکـەی دەردەکرێـت یـان دەسـتی پـێ لەکارەکـەی‌و پیشـەکەی دەکێشـنەوە وێـڕای پسـپۆڕی‌و بلیمـەتی بـەهۆی ناتوانـایی بەسـەر هەسـتەکانیدا دەبنیـت کێشـە دەخوڵقێنێـت سـەرجەمیان لەبـەر پوچـترین هۆکـار یـان دەسـتدرێژی‌و هەڵـە ئـەنجام ئـەدات لـەمافی خاوەنکارەکەی‌و لەو جۆرە شتانە.

زۆرێـك لەخـەڵکی لەگـەڵ هەڵچـونی هەسـتەکانیان‌و بڵێسـە سـەندنیان دەبنـە کەسـانێکی گـەلێك مەترسـیدارو دژوار، زاڵبوونیـان بەسـەر هەسـتەکانیاندا لەدەسـت ئـەدەن، بـەجۆرێکی تونـدو تیـژو گەوجانـە ڕەفتـار دەکـەن ، دەبنـە هـۆی ئـاژاوەو مانـدوو بـوون بـۆ خۆیـان و دەوروبـەریان زۆرێـك لەپەیوەندیـەکانیان لەگـەڵ دۆسـت‌و هاوڕێکانیانـدا دەبچـڕێنن، وەك پـەروەردگار دەفـەرموێت: "ولـو کنـت فظـا غلـیظ القلـب لانفضـوا مـن حولـك فـاعف عنهم..." ال عمران ١٥٩

بۆیـە پێویسـتە کاتـێ کەسـەکە هەسـتیکرد هەسـتەکانی خـەریکن گڕدەگـرن‌و بیرکردنەوەیـەکی سـلبیانە بیردەکاتـەوە دەبێـت وابەسـتەی پـەیبردن‌و سـەنجەکانی بێـت، لەلاپـەڕەکانی داهـاتودا بەدرێـژی باسـی ئـەم بابەتـە ئەکـەین هـەروەها لەهەنـدێك سـتراتیژەی کـارا دەدوێـین بـۆ

چارەسەری ئەو بابەتە.

پێویستە کەسەکە مەشق لەسەر ئەو ڕەفتارەی بکات واتە زاڵبوون بەسەر خوددا بۆ ئەوەی دەقی پێوە بگرێت و بێتە نەرتێك تیایدا بەشێوەیەکی خودکار کاریکات.

ڕۆژو بەکاراترین ستراتیژەی ئەو بابەتە هەژمار دەکرێت بۆ ڕامکردنی دەرون و بەهێزکردنی چاندنی ئەو خەسڵەتە تێیدا.

ئەرکی کرداری:

دەتوانم بەسەر خودی خۆمدا زاڵبم لەڕێگەی:

❋ .....

❋ .....

❋ .....

بۆ چی هەستەكان دەبزوێن و بڵێسە دەسێنن؟

لەكاتی كەمی و نەبوونی هەر پێویستیەك لەپێویستیەكان، مرۆڤ هاوسەنگیەكەی لەدەست ئەدات لەدۆخی بیركردنەوەی ئیجابیانە دەردەچێت هەستێكی سلبیانە هەموو گیانی دەتەنێت.

بزواندنی هەستەكان:

هەستەكان بەكۆمەڵێك فاكتەر دەبزوێن

یەكەم: نەبوونی پێویستیەكان

لێرەدا دە پێداویستی هەن ئەویش گرەنتی مانەوە، دڵنیایی، خۆشەویستی، هەستكردن، رێزلێنان، چونە ریزیەرەو خوا، بەرەو نیشتمان، بەرەو خێزان...

- سەربەستی كەسێتی(بۆ هەر مرۆڤێك كەسێتیەكی سەربەست هەیە ئارەزو بیروڕای تایبەت بەخودی خۆی هەیەو دەتوانێ شوێنكەوتەی كەسێكی دیكە بێت بەڵام نابێت بەو كەسە.

- دەسكەوت، قایل بوون و چێژ وەرگرتن(قایل بوونی كەسەكە بەو بەشەی خوای پەروەردگار بۆی تەرخانكردووە، لەگەڵ هەوڵی بێ پسانەوە بۆ چاكترین بەرهەمی كارەكەی، تاكو پێش بكەوێتو گەشە بكات، گەر كەسەكە كاری نەكرد بۆ چاككردنی

دەرەنجامەكانی ئەوا دەبێتە نێچیری ڕۆتینی خودێتی، دەبینێت هەموو دەوروبەرەكەی دەگۆڕێت پێشدەكەوێت تەنها ئەم نەبێت، گۆڕان، واتا.

تاك پێویستی بەچەمكێكە بۆ ژیانی، بۆ بوونی، بۆ كارەكەی.

نەبوونی چەمك و مانایەك دەبێتە هۆی دارمان، خەم وپەژارە، نیگەرانی بەتین، پاشان خۆكوژی نەبوونی مانا دەبێتە هۆی ٦٢٪ لەحاڵەتەكانی خۆكوژی لەجیهاندا.

كاتێ مرۆڤ هەستی بەناتەواوی پێداویستەكانی خۆیكرد بۆ مانەوەی وەك ئەوەی كارێكی دەستگیر نابێت یان لەسەر كارەكەی لائەدرێت یان شتێك هەر هەشە لەمانەوەی دەكات بۆیە بیر لەپڕكردنەوەی ئەو ناتەواویە دەكاتەوە یادورخستنەوەی ئەو فاكتەرانەی هەر هەشە لەمانەوەی دەكەن، بۆیە مرۆڤ پێویستی بەو هەستانەیە گرەنتی مانەوەی بداتێ، بۆیە زۆرێك لەخەڵكی دەبینین خواردەمەنیەكی زۆر دەكڕێت و لەماڵەوە هەڵیدەگرێت یان سەروەت و سامانێكی لەبانكەكاندا دادەنێن.

لەناتەواوی و نەبوونی هەر پێداویستیەك لەو پێداویستیانەی باسمانكرد مرۆڤ دەخاتە دۆخی ناهاوسەنگیەوە لەدۆخی بیركردنەوەی ئیجابیانەو،

دەریدێنێت هەستی سلبیانە هەموو گیانی دەتەنێ بەڵام گەر قاڵ بێت لەمامەڵەکردنی لەگەڵ بابەتەکەدا ئیدی بەچاکی دەرك دەکات بەوەی ناتەواوی لەبەکێك لەپێداویستیەکاندا هەیە بۆیە بەبیرکردنەوەیەکی ئیجابیانە بیردەکاتەوە لەپڕکردنەوەی کەلێنی ئەو ناتەواویەدا تادەگاتە دۆخی هاوسەنگی و هەست بەبەختەوەری دەکات.

دووەم: پێشبینیەکان:

کاریگەرییەکی گەورەی هەیە لەبزواندنی هەستەکاندا، بۆ نمونە گەر کەسێك بەڵێنی پێدایت کاتی دیتنەکەی کاتژێر سێ بوو، تۆ پابەندی بەڵێنەکە بوویت بەڵام ئەو تاکو کاتژێر سێ و نیو دواکەووت، مادام تۆ پێشبینی ئەوەدەکەیت لەکاتی دیاریکراودا ئامادەبێت ، لەکاتژێر سێ هەستەکانی تۆ دەسدەکەن بەبزاوتن بۆیە کەدەچیتە لای ئۆتۆمبێلەکەت وادەزانی بزوێنەرەکەی کاردەکات کە سویچت کردەوە کاری نەکرد ئەوا بەرچەکرداری دەرونی تۆ دەبێتە هەستێکی سلبی، گەر قوتابیەك وا پێشبینی کرد لەئەزموونەکانیدا دەردەچێت بەڵام دەرنەچوو، یان پێشبینی ئەوەت نەکرد کەسێك جۆرە رەفتارێك بنوێنێ، یان ڕوداوێك ڕوویدات پاشان

ئـــەوە ڕوویـــدا کـــەتۆ پێشـــبینیت بـــۆ نـــەدەکرد ئەمانـــە سەرجەمیان دەبنە هەستگەلی سلبیانە.

بۆیە: لەپێشبینیەکانت وریابە، هاوسەنگیان بکە، نەرمبە لەمامەڵەکردنت لەگەڵ کارەکاندا بەتەواوی پشت بەپێشبینیەکانت مەبەستە...

لێـــرەوە زۆرێـــك لەكێشـــەكانی ژیـــانی هاوســـەرداری دێنـــە گـــۆڕێ، كاتـــێ یـــەكێكیان هـــەموو ژیـــانی بـــۆ بەرامبەرەكـــەی تـــەرخان دەكـــات پێشـــبینیش دەكـــات ئـــەویش وابێـــت بەرامبـــەری ، بـــەڵام لایەنەكـــەی بەرامبـــەر بەرەوشـــتێكی تایبـــەتی رەفتـــار دەكـــات، كێشـــەكان لێـــرەوە سەرچـــاوە دەگـــرن كاتـــێ لایـــەنێكیان بـــەراورد ئـــەكات لـــەنێوان پێشـــبینیەكانی خـــۆیی‌و ئـــەوەی بەرامبـــەری دەبینـــێ یـــەكێك لەلایەنـــەكان هـــەموو شـــتێك دەبەخشـــێت بـــەڵام هاوشـــێوەی ئـــەوە بەرامبـــەر بـــەخۆی نابینێـــت، ئەمـــەو لایەنەكـــەی بەرامبـــەریش دەبینـــێ ئـــەوەی بەخشـــیویەتی هـــەمووی ئەوەیـــە كەخاوەنیـــەتی هاوكـــات كەمتەرخەمیشـــی نەكردووە.

دەبێت گرفتت بۆ ساز نەکات، چونکە پێشبینیەکانی مرۆڤ لەسەر بەیبردنی بەکارەکان دارێژراوە، پێویستە مرۆڤ نەرم بێت لەمامەڵەکردنی لەگەڵ کارەکاندا، بۆ ئەوەی دواکەوتنی پێشبینیەکان نەبێتە هۆی هەستکردنی سلبی و دارمان...

سێیەم :

نەبوونی هاوسەنگی؛

ئەو حەوت پایەیەی هێزی هاوسەنگ بوونیان لەسەر

بەندە:

پایەی رۆحی.

پایەی تەندروستی.

پایەی کەسێتی.

پایەی خێزانی.

پایەی کۆمەلآیەتی.

پایەی پیشەیی.

پایەی ماددی.

زۆربەی خەڵکی لەهەر دوپایەی پیشەیی و مادیدا تەرکیز دەکەن، چونکە ئەو دوانە گرەنتی مانەوە دەدەن کەیەکەمین پێداویستی مرۆڤە ، بەلآم کاتێ مرۆڤ لەرۆچونیاندا زیادەڕەوی دەکات لەتێرکردنی پێویستی بۆ مانا، چونکە هەموو هەوڵەکانی تەرخانکردووە بۆ لایەنی مادی بەلآم لایەنی رۆحانی پشتگوێ خستووە هاوسەنگی رۆحی لەدەستداوە.

کاتێ مرۆڤ لەلایەنی رۆحیدا هاوسەنگ دەبێت، پارێزگاری لەتەندروستی خۆی دەکات بۆ پارێزبوونی بەروەردگاری تەندروستی دەروونیشی چاکدەبێت ،

پەیوەندیە پیشەیی و کۆمەڵایەتیەکانیشی باشدەکات، پێویستە مرۆڤ باوەش بۆ لایەنێك نەکاتەوە لایەنەکانی دیکەی پشتگوێ بخات، لەوانەیە زیاد تەرکیزکردن بۆ کارێك بێتە هۆی تێکچونی باری تەندروستی لەوانەیە زیاد تەرکیزکرد بۆ کۆکردنەوەی سەروەت و سامان بێتە هۆی پشتگوێ خستنی مناڵەکان لەوانەیە زیاد تەرکیز کردن بۆ خود بێتە هۆی دۆڕان لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکاندا

ئەرکی کرداری:

ئەو زۆرینەی ئەوشتانە چین لەمەستی خۆت ئەتهێننە دەرەوە؟

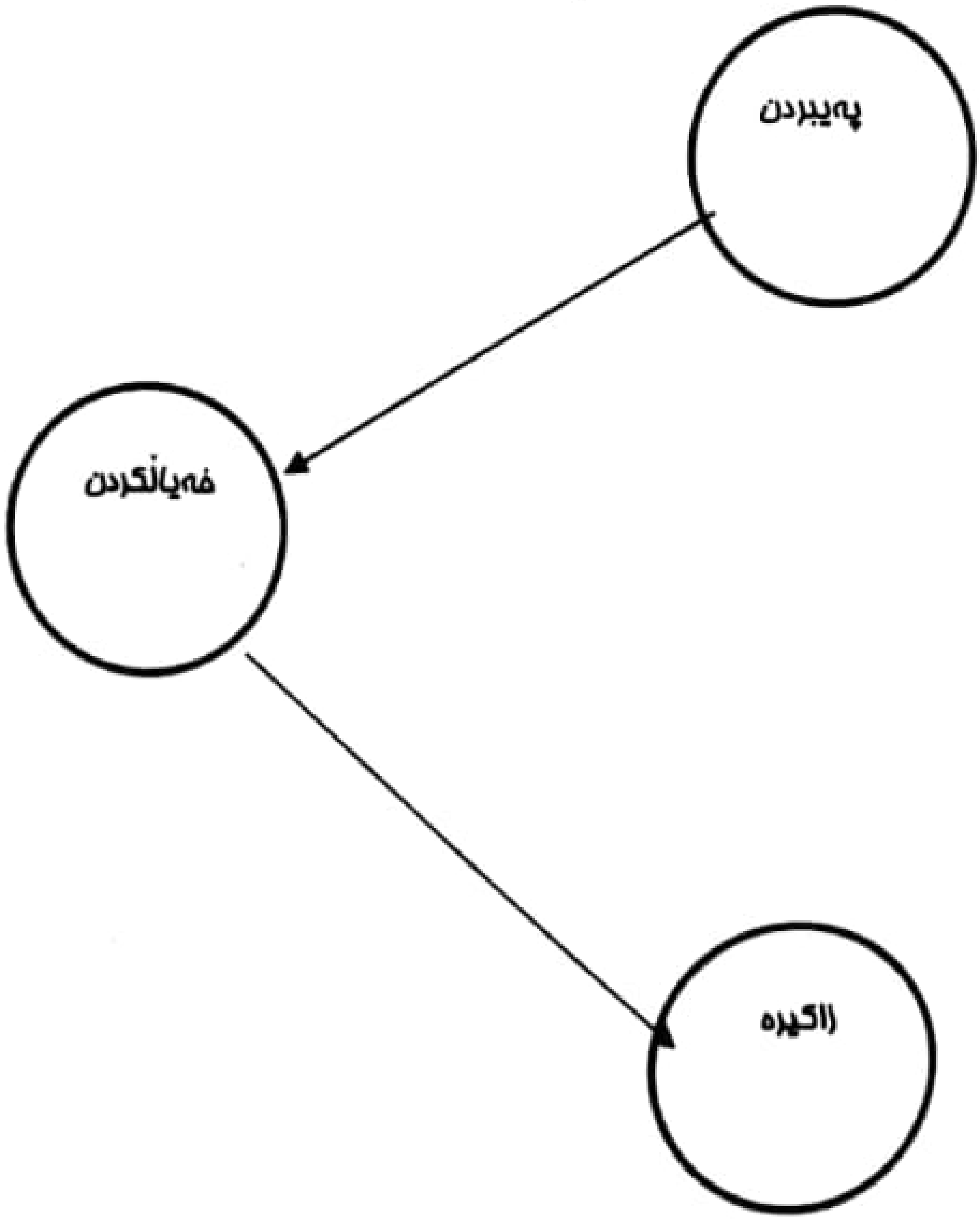
* .....
* .....
* .....

سەرچاوەی هەستەکان

خەیاڵکردن لەمەعریفە بەهێزترە چونکە دەتگێڕێ بەنێو ڕابردو داهاتودا، هاوکات مەعریفە تەنها لەزانیاریەکانی ڕابردووەوە هەڵقوڵاوە

جورج برنادشۆ

سەرچاوەی هەستەکان:



سەرچاوەی بنەڕەتی هەستەکان:

سەرچاوە بنەڕەتیەکانی هەستەکان سیانن ئەوانیش:

یەکەم: پەیبردن:

پەیبردن بەیەکەمین سەرچاوەی هەستکردن هەژمار دەکرێت، مەحاڵە هیچ شتێك ڕوبدات تەنها کاتێ نەبێت پەی پێدەبرێت و مانایەکی بۆ تەرخان دەکرێت پاشان بیر لەماناکەی دەکرێتەو، لێی ڕۆدەچیت پاشان ئەو هەستانە دەکەونە بزاوت کە ورووژێنەری ڕەفتارەکەن بۆیە وتراوە پەیبردنت بگۆڕە ژیانت دەگۆڕێت.

پەیبردن لەپایە یەکەمینەکانە، کاتێ کەسێك وشەیەکت پێدەڵێت هەستی خۆشی یان توڕەبوونت دەبزوێنێ چونکە لەوشەیەدا دەرکت بەمانایەك کردووە هەستی خۆشی یان توڕە بوونی تێدا بزواندویت.

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کامەرانیو بەدبەختی هاوتای پەیبردن، دەرککردنت بەخۆشی مانایەکت بۆ خۆشی پێدەبەخشێ واتلێدەکات بەو مانایە بەرەو پیری بچیت پەیبردنت بەبەدبەختی بەهەمان شێوە وات لێدەکات لەو مانایە بگەیتو لێی دوورە پەرێزبیت.

پەیبردنی مرۆڤ بۆ شتێك ئەوە دەسپێکی هەموو شتەکانە، یەکەمین هۆکاری هەستە سلبی یان

ئیجابیـەکان پەیبردنـە چـونکە بـێ پـەیبردن مانایـەك نییـە وەك پـەروەردگار دەفـەرموێت: وعلـم ادم الاسمـآ کلـها البقرة ٣١

دەبیـنین سـەرنجمان کـێش دەکـات بـۆ ئـەوەی دەبێـت ناوەکـان بـزانین تـاکو لـەماناکانیان تێبگـەین گـەر فێـری مانایـەك بوویـت بـەبێ ناوێـك بـەخێرایی لـەبیری دەکـەیت چونکە ناونیشانی نییە.

پەیبردنی مەسەلەکان سەرەتای گۆڕانکاریانە بەرەو باشتر

دووەم خەیاڵکردن:

کـرداری خـەیاڵکردن دەبێتـە هـۆی جەسـتە مـادەی ئـەردینالین دەربـدات، مـرۆڤ بـەبێ ئـەم کـردارە توانـای ژیـانی نییـە، لەتەوراتـدا باسـکراوە(گەر خەونـەکان نـەبن ژیـانی مـرۆڤیش نابێـت) چـونکە خەونـەکان ڕەفتـاری مـرۆڤ ئاراسـتە دەکـەن، خـەونیش نابێـت تـاکو خـەیاڵ بـوونی نـەبێت، ئـەویش دەگۆڕێـت بـۆ وێنـاکردن، مـرۆڤیش بەبەکاربردنی وێنە بیردەکاتەوە.

جۆرج برنادشاو دەڵێت:

خەیاڵکردن بەهێزترە لەمەعریفە، چونکە دەتباتەوە بەرابردو داهاتودا هاوکات مەعریفە تەنها لەزانیارەکانی ڕابردوەوە هەڵقولاوە.

خـــەیاڵکردن لەگـــەڵ مەعریفـــەی کەســـەکەدا مامەڵـە دەکـات و دەیگۆڕێـت بـۆ مەعریفەیـەکی نـوێ مـرۆڤ دەباتـە نێـو جیهـانی ئاینـدەوە وێنـاو ڕوداوگـەلێکی بـۆ دەکێشێت کەهێشتا نەهاتۆتە دی.

پێدەچـێت خـەیاڵکردن مـرۆڤ لـەنێو گۆمـاوی ڕابـردودا نـــوقم بکـــات، وێنـــای ڕوداوگـــەلێکی بـــۆ دەکێشـــێت کەپێشـتر ڕویـداوە بـۆ تـە هـۆی نیگـەران بـوونی، دوبـارە ئـەو هەسـتەی بـۆ دەگەڕێنێتـەوە بازبەکەسـەکە ئـەدات بـۆ جیهـانی ئاینـدەو بەوشـێوەیە، کۆمـەڵێک پـێش هـاتنی بـۆ وێنـا دەکێشـێ ڕویـان نـەداوە، ئـەو پـێش هاتـە خراپانـە توشـی پـەژارەو پەسـتیی دەکـەن، پێشـهاتە نوێیـەکان دەبنە هۆی کرانەوەو شادیەکانی.

خـــەیاڵ یەکێکـــە لەسەرچـــاوەکانی هەســـتەکان ، ســـتراتیژەیەک هەیـــە پێـــی دەوتـــرێ (ئۆتۆجینیـــک) مـــن پێیـــدەڵێم: ئۆتۆجینیـــک ئیکسرســـیز مەشـــقەکانی ئیکسرسـیز وابەسـتەی خەیاڵکردنـە ئۆتـۆ زاتـە خـودی جینیـک واتـە بـۆ مـاوەیی، یەکـەم کەسـێک لـەم بابەتـە دواوە کەسێکە نـاوی ئیمیـل کنمـی خـەڵکی سویسـرایە، ئـــەم ســـتراتیژەیەی لەچـــارەکردنی نەخۆشـــیەکاندا بـەکاربرد، کۆمـەڵێک دەرەنجـامی بەدەسـتهێنا تـاکو ٢٤٪ بـــەڵام دامـــەزراوەی پزیشـــکان دەریـــانکرد چـــونکە

بەشـێوازێكی نائەكادیمیانــە بــەكاری دەبــرد ئــەوەش دەبێتە هۆی ئاژاوە.

دوای ئـەوە بەدەسـاڵ زانایـەكی ئـەڵمانی ڕایگەیانـد كـە ئەنجامـەكانی ئیمـل كنـی ڕێـك دەخـات، سـتراتیژەی خـاو بوونــەوەی بــەردەوامی پێشكەشــكرد تــاكو جەســتە دەگاتــە قۆنـاغی ئـەلفا، پاشـان سـتراتیژەیەكی دیكـەی نـاونرا وێنــاكردنی داهێنەرانــە كاتــێ مــرۆڤ ئــەو دوو ســتراتیژەیە بــەكاردەبات لەگــەڵ دوپاتكردنــەوەكان ئەوكاتە ئەنجامەكان دەگەن ٣٤٪ .

هێنـدە بەسـە ٥٠٪ لەمەشـقی وەرزشـوانە جیهانیـەكانی وەكـو محمـد علـی كـلای ، ئانــدریۆ ئەجســی، ئــەو سـتراتیژەیەی تیـادا بـەكار دەبرێـت، یـاریزانی باسـكە بـۆ نمونــە چــاوەكانی دادەخــات خــەیاڵ دەكــات تۆپەكــەی خســتۆتە ســەبەتەكەوە، جێگەكــەی دیاریــدەكات لەگــەڵ دوری خـــۆیی لەتۆپەكـــەوە بـــەپێی ئـــەو ڕێكخســـتنە مێشـكیش زانیاریــەكان وەر دەگرێــتو ئــەنباریان دەكـات بەم جۆرەش یاریزانەكە لەناخەوە ڕاهێنراو دەبێت.

پێویسـتە ئێمـەش ئـەم سـتراتیژەیە بەكارببـەین لەگـەڵ هەسـتەكاندا ، بەوەیكـە كەسـەكە لەسـەرەتاوە خـۆی ڕادێنێـت چـاوەكانی لێـدەنێت خـەیاڵ دەكـات گوایـە ئـەو لەگــەڵ كەســێكی لاســاردا مامەڵــە دەكــات چــونكە

بەشێوازێکی ئاسایی ناتوانێ لەگەڵیدا هەڵبکات، پاشان خەیاڵ دەکات گوایە ئەو مامەڵە لەگەڵ ئەو کەسەدا دەکات بەشێوازێکی هاوسەنگ لەکردارو وتاریدا، بۆیە مێشکیش دەستدەکات بەوەرگرتنو ئەنبارکردنی ئەو داتا نوێیە لەمامەڵەکردندا.

کاتێ کەسەکە خۆی بینی مامەڵە بەشێوازێکی نوێ دەکات لەگەڵ ئەو کەسەدا ئەمیش ڕاستیەك بەدی دەکات ئەوکات لەبەردەم دوڕیانەیەکدا دەبێ داتای کۆن، داتای نوێ، بەمەش پێکهاتەی ئەزموونە کۆنەکە تێك دەشکێتو ئەزموونێکی نوێ دروست دەکەینەوە.

ئەوەش دەزانین کەئاوەز هەڵدەستێت بەپۆلێن کردنی بیرکردنەوەکان بەپێی سەرەتایی بوونیان یەکەمجار لەبەهێزترین بیرۆکەوە دەست پێدەکات کەوابەستەی بەهێزترینی هەستەکان بێت پاشان دوابەدوای ئەوە چی تر دێت، بەو شێوەیە، ئەوبیرکردنەوەیەی مرۆڤ دەیەوێ زاڵبێت بەسەریدا ئەوە بوو زاڵ بێت بەسەر هەستەکانیدا و ڕێکیان بخات ئەویش گرێدراوی بەهێزترینی هەستەکان بوو ئەوکاتە ئاوەزیش یەکەم شت مامەڵەی لەتەکدا دەکات.

پاشان کەدەکەوێتە هەڵوێستێکەوە ئەوکات هەستەکان لەناخەوە خودکارانە دەکەونە کارکردن

بەڵام ئاوەز تەنها یەکێکیان هەڵدەبژێرێت، پاشان هەڵدەسێت بەخستنە بری داتا نوێیەکە کەوابەستەی بیرکردنەوەیەك بووەو لەسەریشی سور بووە لەگەڵ هەستێکی کاراترو بەهێزتر بەداتاکۆنەکەوە بەوەش خوو ئەریتێکی تازە دێتە گۆڕێ جێگەی کۆنەکە دەگرێتەوە، کەسەکەش وای لێدێت لەگەڵ کەسێکی لاساردا مامەڵەیەکی چاك دەکات و هاوسەنگە وەکو پێشتر وتمان چونکە هەستاوە بەئەنجام گەیاندنی ئەوەی پێی دەوترێ (مەشقە زەینیەکان)

واتە پێشتر تۆ زەینی خۆتت مەشق پێکردووە، چۆن مامەڵە لەگەڵ ژیاندا دەکەیت، زۆرینەی خەڵکی مەشقی زەینی ناکەن لەگەڵ ژیانیشدا بەخودکارییەکی باو و دەق پێوە گیراو کاردەکات کەڕێژەی٩٠٪ لەوانە سلبین، بۆیە پێویستە مرۆڤ ڕێڕەوی خۆی بگۆڕێت لەمامەڵە کردنی لەگەل ژیاندا لەڕێگەی مەشق پێکردنی هەستەکانیەوە.. زۆر کتێب هەیە باسی زیرەکی سۆزداری، زیرەکی هەستەکان دەکەن چارەسەری بابەتی زاڵبوونی هەستەکانیان کردووە کەبەیەکێك لەهەر ەگرنگترین ئامانجەکانی ڕەگەزی مرۆیی هەژمار دەکرێت.

پێدەچێت مرۆڤ خەیاڵی ئەوە بکات ئامانجەکانی

مســـۆگەر کـــردووە هەســـتی ئیجابیانـــەیان پێـــوە گرێبداتـــەوە، ئـــاوەزی نائاگایش(نەســـت)یش وادەزانـــێ ئـەوە ڕاسـتەقینەیە، نەسـتیش بـەوە نـاونراوە چـونکە توانای تێگەشتنی لەشتەکان نیە تەنها کاری ئەو ئەنبار کـردن یـان سـڕینەوەیە ئەمـەش یەکێکـە لەسـەمەرەکانی پـەروەدگار لەبەدیهێنانـدا، پێویسـتە مـرۆڤ فێـری ئـەوە بێـت کـە ئـاوەزی چۆن کاردەکات ئـەوەی لەئاوەزەکانـەوە پێکدێـت تـاکو لـەزاڵبوون بەسـەر خۆیـدا نزیـک بێتـەوە لـەژیانێکی خـۆش ،کاتـێ نەسـت بـەبێ هـیچ ئاراسـتە کردنێـک کاردەکـات، خودکارەکـان دەردەکـەوون ، کەسـەکە تـوڕە دەکـات، جگـەرە دەکێشـێت، جۆرێـک ڕەفتار دەنوێنێت بەبێ بیرلێکردنەوە.

هـیچ ڕوداوێـک بـەبێ خـەیاڵکردن ڕونـادات ، مـرۆڤیش بـەهۆی بـەکارهێنانی وێنـاوە بیردەکاتـەوە بـۆ نمونـە ناتوانـێ بچـێتە سـەرکارەکەی بێنـەوەی مێشـکی هـەموو وێنـەی ڕێگـەکان نەخاتـە بـەردەمی تـاکو ئـەو شـوێنە، ناتوانـێ هـیچ ڕەفتارێـک بنوێنێـت بـەبێ خـەیاڵکردن چـونکە خـەیاڵکردن دەبێتـە هـۆزی هەسـتەکان ، پێویسـتە کەسـەکە بەشـێوەیەکی ئیجـابی بـەکاری ببـات بەوەیکـە بـەقازانجی بشـکێتەوە نـەک بـەزیانی، پـەیبردن و خـەیاڵکردن هـەر دوکیان دەبنە هۆی بیرکردنەوەی ئیجابیانە یان سلبیانە.

سێیەم:

زاگیرە(یادگە)

سەرچاوەکەی ڕابردووە، مرۆڤیش دەتوانێ لەئێستادا بەکاری ببات، پێویستە بزانین پەیبردن و خەیاڵکردن و یادکردنەوە هەمیشە لەکاردان ، ئاوەز دۆسیەیەك لە یادکردنەوە بکاتەوە بزانێت چی تێدایە، جاکەسەکە بەئاگا بێت یان نائاگا بێت، ڕەنگە کەسێك تووڕەو بێزار بێت ، نەزانێ هۆکارەکەی چییە، ئەمەش کاتێ ڕوئەدات چونکە لەوێدا هەندێك لەدۆسییە ئەنبارکراوەکان هەستەگەلێکی سلبین و کراونەتەوە لەیادگەوە دواکراوون، بۆیە ئامۆژگاریتان دەکەم هەمیشە ڕابردو بسڕنەوە دوای ئەوە بیانگۆڕن بە بەئەزموون و پسپۆڕی و توانایی و کارامەیی،، چونکە کاتێ مێشك بیری کردەوە یادگەکەی کردەوە ئەو کاتە ڕابردوو دەبێتە ئیجابیەکی بەسود، چونکە ئەگەر ڕابردوو نەبێت ئێستاش بوونی نییە بەڕابردوو ئەو زانیاریانەت کۆ کردۆتەوە پێشکەشی ئێستای دەکەیت، ڕابردوو فێرت ئەکات، گەر وەکو ڕابردو بەشێوەیەکی سلبی ڕەفتار بکەیت ئەوا هیچ فێر نەبوویت بەمەش دەچیتە ساڵەوە هیچ زانیاری و مەعریفەیەکت بەدەست نەهێناوە، بەلام هەر کاتێك لەڕابردووەوە فێربوویت دەتوانی بەئاسانی

وتووێژو فێربوون هەبێت لەئەزموونە سلبیەکانی ڕابردوو بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی سلبی لەمێشکدا نەچەسپێت و ئایندەی لەسەر بوونیات نەنرێت.

وەك ئەوەی ژن و مێردێك ناکۆکی دەکەوێتە نێوانیانەوە لەسەر مەسەلەیەك پاشان ئاشت دەبنەوە بێئەوەی ئەو هەڵوێستە شیکاربکەن و سودێکی لێوەرگرن.(دوانزە مەسەلەی سەرەکی هەیە خەڵکی بەزۆری لەسەریان ناکۆکە) ناکۆکیەکان دەکرێنەوە دۆسیەکانیان داناخرێنەوە پاشان هەستەکان کەڵەکە دەبن بۆیە کێشەکان لەقەبارەی ڕاستەقینەی خۆیان هەموو جارێك گەورەتر دەبن لەجارەکانی پێشووی.

کەواتە یەکەم سەرچاوەی هەستەکان پەیبردنە، پاشان خەیاڵکردنن پاشان یادگە، هیچ یەکێ لەم کارانە ڕونادەن بێ ئەو دوانەی دیکە، پەیبردن ڕونادات بێ ئەوەی یادگە دۆسیەیەك بکاتەوە، ئەمەش بێ خەیاڵ کردن تەواو نابێت ، ناتوانرێ پەی بەکارێك ببرێت کەلەئایندەدا ڕوبدات بێئەوەی دۆسیەیەکی یادگە نەکرێتەوە بۆ ئەوەی دەرك بەو زانیاریە بکات پاشان لەئایندەدا خەیاڵی بکەیت، ناکرێ خەیاڵی ڕوداوی ئایندە بکەیت بێئەوەی ئامانجێکی دیاریکراوت هەبێت.

بۆ نمونە ئەگەر ویستت ببیتە بەڕێوەبەرێکی گشتی،

بێگومـــان لەیادگـــەی تـــۆ دا وێنایـــەك هەیـــە بـــۆ بوونـــە بەرێوەبـــەریت، گـــەرلێرەدا مانایـــەك نـــەبێت یادگـــەش نییـــە دوابەدوای ئەویش پەیبردن.

بـــۆ ئـــەوەی ئـــەو دوکـــرداره ســـەربگرێت هـــەر دەبێـــت خـــەیاڵ کـــردن هـــەبێت بـــۆ ئـــەوەی لەئێســـتاوه ببزوێیـــت بـــەرەو رابـــردوو داهـــاتوو، مـــرۆڤ بیرلـــە زۆرشـــت دەکاتـــەوە کەهێشـــتا رویـــان نـــەداوە پێدەچێت ئـــەوەش دڵـــەراوکێی بـــۆ دروســـت بکـــات، ئەگـــەر هـــاتو ئـــەوەش مەســـەلەیەکی نـــاخۆش بـــوو ئـــەوا مانـــای پەیـــدەبات بـــەوەی هێشـــتا رویاننـــەداوە. گـــەر مـــرۆڤ بەخـــەیاڵ بـــاز بـــدات بـــەرەو ئاینـــدە خـــەیاڵ بکـــات کارەســـاتێکی نـــاخۆش روئـــەدات ئەوکاتـــە هەســـت بەدڵـــە راوکـــێ دەکـــات هاوکـــات مێشـــك دۆســـیەکانی ئـــاوەزی لەیادگـــەدا بـــۆ دەکاتـــەوە ئـــەو هەســـتانە هـــاورێی دڵـــەراوکێن دێنـــەدەرەوە ئـــەمجارەیان هەســـت بـــەبێزاری‌و پـــەژارە دەکـــات دیـــارە ئـــەم هەســـتانەش ســـلبین‌و کەڵەکـــە دەبـــن لەیادگـــەدا لەوانەشـــە وانـــەبێت‌و روئـــەدات ئەوانـــەی ترسیان خستبوویە دڵیەوە یان لێیان وریا بوو.

گـــەر کەســـێك خـــاو بوویـــەوە هەناســـەیەکی قـــووڵی هەڵمـــژی پاشـــان دانـــەوەی هەناســـەیەك بـــەقووڵی هاوکـــات خـــاو بـــۆ تـــەوە ئـــەوە دەبێتـــە هاوســـەنگیەك بـــۆ هـــەر دوبەشـــەکەی مێشـــك، هەنـــدێجار خەوانـــدنی سروشـــکاریم

بـــەکار دەبـــرد بـــۆ هاوکـــاری کەســـێك تـــاکو وازلـــە جگەرەکێشـــان بێنێـــت چـــونکە ئـــەو جـــۆرە خەواندنـــە یەکێکـــە لەڕێگـــە کاراکـــان گـــەر پزیشـــکەکە کارامـــە بێـــت کەســـی جگەرەکێشـــیش مـــەرامێکی پـــاکی هـــەبێت ورەی بەرز بێت بۆ واز لێهێنانی.

ئەرکە کرداریەکان:

چۆن دەتوانی سەرچاوەی هەستەکانت باشتر بکەیت؟

* سەبارەت بەپەیبردن
* سەبارەت بەخەیاڵکردن
* سەبارەت بەیادگە

هەستەکان چۆن ڕوو ئەدەن؟

هەستەکان کەڵەکە دەبن و دەگوێزرێنەوە لەئەنجامی یادکردنەوە پەیبردن و خەیاڵ کردن بۆیە بەرپرسیارێتی ژیانت لەئەستۆ بگرە لۆمەی هیچ کەسێك مەکە هەر کەسێك بێت.

چۆن هەستەکان ڕوو ئەدەن؟

کاتژێری دەرونی.......

لێرەدا بەکاتـــژێری دەرونـــی پێناســـە کـــراوە یـــان کـــاتی دەرونـــی، دەتوانـــێ بتگوێزێتـــەوە بـــۆ ڕابـــردوو تـــاکو ڕوداوو ئـــەزموونێکت بـــۆ دەربخـــات کەپێیـــدا تێپـــەڕیویت یـــان بـــەرەو ئایندەیـــەك ڕوداوگـــەلێکت بـــۆ دەربخـــات هێشـــتا پێیـــدا تێپەڕ نەبوویت.

بەکەڵکـــە بـــۆ مـــرۆڤ فێـــر بێـــت چـــۆن کاتـــژێری دەرونـــی بـــەکار ببـــات، ئەگـــەر ئـــاوەز دۆســـیەکانی ئـــاوەزی کـــردەوە کەپەیوەســـتن بـــەڕابردووە مرۆڤەکـــە کاردەکـــات بـــۆ گـــۆڕینی پەیبردنەکـــەی خـــۆی بەکارامـــەیی و هێـــز، بـــەڵام زۆرینـــەی خـــەڵکی ڕانـــەهاتووە لەبـــەکاربردنی تواناکـــانی و گـــۆڕینی پەیبردنـــەکانی، بەکاتـــژمێری دەرونـــی دۆســـیەکانی ئـــاوەز دەکرێنـــەوە بـــەڵام ســـلبین، بەدوایـــدا بەشـــێوەیەکی ســـلبی کاردەکەنـــە ســـەر کەســـەکە چـــونکە لـــەڕابردودا هەســـتی پێنـــەکراوە بـــەڵکو لـــەکاتی کرانـــەوەی ئێســـتایدا کاریگـــەری دەبێـــت، ئەگـــەر ئـــاوەز بەکاتـــژێری دەرونـــی گوێزرایـــەوە بـــۆ ڕابـــردوو، خـــەیاڵو پـــەیبردنیش هاوشـــانی بـــوو دۆســـیەیەکی کـــردەوە هەســـتکەلێکی تێـــدابوو گواســـتیەوە بـــۆ ئێســـتا ئـــەوا ئـــەو هەســـتانە دەپێکێـــت کەلەئێســـتادان نەلـــەڕابردو نەلەئایندە.

کەواتــە مــرۆڤ لەهەســتەکانی ڕابــردو ئاینــدە کەهێشـتا بوونیــان نییــە هەســتی سـلبی وەردەگرێــت و کاردەکاتــە ســەر ئێســتای، چرکەســاتی ئێســتا زۆر بێخــەوش و بێگــەردەو بــەڵام کەســەکە بەبیرکردنــەوەکی خــودی خــۆی لەکــەداری دەکــات لەئەزموونــە ســلبیە ڕابردوەکــانی یــان ترســەکانی ئاینــدەی کەهێشــتا نــەهاتووە بەمەبەســتی ئــەوەی کەســەکە ڕوداوێکــی خراپــی بەســەرهاتووە کاتــێ تەمــەنی ٤ســاڵان بــووە ئێســتا ٢٠ســاڵانە ئــەو ڕوداوە دەگێڕێتــەوە بێئــەوەی پێــی بزانــێ ئەزموونــەکانی هەســتی ١٦ســاڵانی بــۆ زیــاد ئــەکات هــەموو هەستەکانیش کەڵەکــە دەبــن بەســلبی بــۆ ئــەم ڕوداوە بەدوایــدا وێنەیــەکی گــەورەترو بــەهێزتر لەڕاســتەقینەی ڕوداوەکــە پــەی پێــدەبات لەئێســتادا خــەیاڵی لەســەر دەکــات ئێســتاش هەستی پێدەکات .

هەســتەکان کەڵەکــە دەبــن و دەگوێزرێنــەوە لەئــەنجامی یادکردنــەوە پــەیبردن و خــەیاڵ کــردن بۆیــە بەرپرســیارێتی ژیانــت لەئەســتۆ بگــرە لۆمــەی هــیچ کەســێک مەکــە هــەر کەسێک بێت چــونە ژێربــاری بەرپرســیارێتی ژیانــت لەڕیشــەی هێزە خودیەکان هەژمار دەکرێت.

ئەرکی کرداری :

ئایا بیرکردنەوەی ڕابردو زاڵە بەسەرتدا یان بیرکردنەوە لەداهاتوو؟

چۆن وادەکەیت زۆربەی بیرکردنەوەکانت وەکو ئەوەبن کەدەتەوێ نەک وەکو خۆیان بن.

کات و بیرکردنەوەکان

بچۆرە ژێرباری بەرپرسیارێتی بیرکردنەوەکانت، کاتەکانت، وزەکانت ئەوە بەقازانج و خێر بۆ خۆت و خەڵکیش دەگەڕێتەوە.

بیرکردنەوەو کات:

هـــەموو کەســێك خـــاوەنی بیرکردنـــەوەو کاتــە بـــەلام جۆرەکانیـان دەبنـە ئـەو هۆکـارەی کەلـە نێوانیانـدا هەیـەو لێیـــان دەکەوێتـــەوە، هـــەر هێنـــدەی بـــیرت کـــردەوە دەمودەســـت بیرکردنەوەکـــە دەگـــۆڕێ بـــۆ وزەیـــەکی جەســـــتەیی و کەســــەکە بیرکردنەوەکــــەو وزەکــــە بـەکاردەبات لەکاتەکانیـدا، گـەر هـاتو بەشـێوازێکی هەڵـە بـــەکاربران ئاکامەکـــەش هـــەمان جـــۆر دەبێـــت ئەگـــەر بەشـــێوازێکی دروســـتیش بـــەکاربران هـــەمانجۆر دەبێـــت، گـەر کەسـەکە بیرکردنـەوەو وزەکـەی خـۆی بەشـێوازێکی ئیجابیانـەو داهێنەرانـە بـەکاربرد ڕۆژەکـەی بەشـێوەیەکی

کـاراو ئیجابیانــە بــەکاربیات بــۆ ئــەوەی ئامانجــەکانی مســۆگەر بکــات. لەوانەیــە کاتەکــەی بــەفیڕۆ بــدات بیرکردنــەوەکانی وزەکــەی بــەخراپ بــەکار ببــات ئــەوەش ببێتــە هــۆی لەمســۆگەرکردنی خــەون و ئامانجــەکانی بتاســێنێت، پاشــان بێتــاوان لۆمــەی خــەڵکی دەکــات و بەخەتاباریان دەزانێت.

بچۆرە ژێرباری بەرپرسیارێتی بیرکردنەوەکانت، کاتەکانت، وزەکانت ئەوە بەقازانج و خێر بۆ خۆت و خەڵکیش دەگەڕێتەوە.

کەواتــە ئەگــەر مــرۆڤ بیرکردنــەوەکانی خــۆی گــۆڕی و ڕاســتی کردنــەوە تواناکــانی لێهاتویــەکانی خــۆی باشــکرد بێگومــان کاتەکانیشــی بەرهەمــدار دەبێــت بەچــاکترین دەرەنجــام دەگــات و ئامانجــەکانی مســۆگەر دەکــات، کەســی ســەرکەوتوو بەشــێوەیەکی ڕۆحــی بیرکردنــەوەو وزەو کاتــەکانی خــۆی دەبینێتــەوە هــەروەها لــەڕوی پیشــەیی و ســاخلەمی و کەســێتی و خێزانــی و کۆمەڵایەتیــدا براوەیە.

نۆرینــەی خــەڵکی گازنــدەی زۆرێــك لەشــتەکان دەکــەن لۆمــەی کەسانی دیکــە دەکــەن، کەچــی لەڕاستیشــدا هــیچ کەسێك جگــە لــەخۆت کەشــتی ژیانــت بــەڕێوە نابــات، کەســی ســەرکەوتو کەســێکە وزەو تواناکــانی خــۆی بەچاکی دەخاتــە گــەڕ ڕێــز لەکاتــەکانی دەگرێــت هــەروەها

دەچێتە ژێرباری بەرپرسیارێتی.

لەڕاستیدا کەس دۆڕاو نییە کەسی دۆڕاو لەدۆڕاندنەکەیدا سەرکەوتنی بەدەست هێناوە، چونکە ئاوەزی مرۆیی هاوکاری لەوەدا دەکات کەپێی دەبەخشیت گەر سرووش(وحی)ت بۆ ئاوەزت کرد تۆ کەسێکی دۆڕاویت ئەوا گەشەت بەو بیرکردنەوەیەداوە بەهەموو جۆرێك پاڵپشتیت کردووە ئەوەش دوپاتی ئەکاتەوە لەجەستەدا ئەو هەستانە دەئەفرێنێ هاوشانی دۆڕاندنن ئەمەش بردنەوەی ئاوەزە لەدۆڕاندندا

کەواتــە بیرکردنــەوەو هێــزو توانــاو کاتــەکانت ئەخەیتــە ســەر ئــەو ڕێگایــەی ناتگەیەنێتــە ئامانجــەکانت پاشــان لۆمەی ڕۆژگارو ژیانو خەڵکی دەکەیت .

خــوای گــەورە دەفــەرموێت: ان الله لايغــيرو مــابقوم حتــى يغيروا ما بانفسهم .....الرعد ١١

دەبێــت ئــەوە بزانیــت هۆکــاری ســەرەکی بیرکردنــەوەکان خــودی خۆتــە هۆکــاری زیانبەخشــین دەبیــت بــۆ خــۆت، گــــەر دەرەنجــــامی جیــــاوازت دەوێ ئــــەوا شــــێوازی بیرکردنــــەوەکانت بگــــۆڕە بزانــــە تــــەنها مەســــەلەی کــــار لــەگۆڕێ نییــە بــەڵکو مەســەلە کــاری بــاش و بێخــەوش‌و بێگــەردە، دۆڕانــدن‌و بردنــەوە دەرەنجــام دەبــن، گــەر کارێکــت بەئــەنجام گەیانــدو تیایــدا ســەرکەوتوو نــەبوویت ئەنجامەکەی شکست بوو ئیتر ئەمە ئەوە ناگەیەنێت تۆ

کەسێکی دۆڕاو بیت بەڵکو پێویستە ڕێگەی دەسبەکاربوونت بگۆڕیت.

دەکرێ شێوازی بیرکردنەوەکانت بگۆڕیت بۆ ئەوەی دەرەنجامەکانیش گۆڕانکاریان بەسەردا بێت گەر نەگۆڕا ئەوا پێویستە نەرم بیت هەوڵبدە بەڕێگەیەکی دیکە بیگۆڕیت پشت بەپەروەردگار ببەستە لەکارەکەتدا دڵسۆزو وردبە دواجاریش ئامانجەکانت مسۆگەر دەکەیت کاتێ بیرکردنەوەکانت دەگۆڕی ئەوا وزەو هۆکارەکانیش دەگۆڕێن بەدوایدا دەرەنجامەکان چاك دەبن گەر کاتەکانت باشترکرد ئەوا لەکەمترین کاتدا دەگەیتە باشترین بەرهەم.

ئەرکی کرداری:

ئایا لەوباوەڕەدایت بتوانیت بیرکردنەوە سلبیەکانت بگۆڕیت بۆ بیرکردنەوەی ئیجابی؟

بەڵێ

نەخێر

چۆن ئەوە ئەنجام ئەدرێت؟

* .....
* .....
* .....

گەشبین بە بەچاکە دەبینیتەوە
جۆری ڕەفتارت لەمامەڵەکردندا لەگەڵ ژیان جۆری
دەرەنجامەکەت بۆ دیاری دەکات.

گەشبین بە بۆ ژیان:

گەشبین بن(ئەوە بیرکردنەوەیە) بەخێر(ئەوەیان هۆکارە) دەبینیتەوە(ئەوەش دەرەنجامە) مانای ئەوەیە ئەگەر گەشبین بوویت ئەوا دەرەنجامەکانت هەمانجۆری بیرکردنەوەکانت دەبێت ئەمەش یاسای چالاکیەکانی نەستە، واتە ئەو کارەی بیری لێدەکەیتەوە فراوانترو پترتر دەبێت لەهەمانجۆری بیرکردنەوە بنەڕتیەکە، گەر ویستت سەرکەوتن بەدەست بێنیت دەبێت جۆری بیرکردنەوەکانت بگۆڕیت بەو جۆرە بیربکەیتەوە کۆمەکی سەرکەوتنەکەت بکات.

بەلام هەندێك کەس سلبیانە بیردەکەنەوە دەیانەوێ دەرەنجامەکەشیان ئیجابیانە بێت، تۆ خوازیاری سەرکەوتنیت ئەی چ هەولێکت بۆ داوە، تۆ حەزدەکەیت کەسێکی تەندروست بیت ئیدی بۆ چی ستەم لەو تەندروستیەی خۆت دەکەیت بۆ نمونە بۆ چی جگەرە دەکێشیت؟

ڕەفتارت لەمامەڵەکردن لەگەڵ ژیاندا جۆری دەرەنجامەکەت بۆ دیاری دەکات هەموو کەسێکیش خاوەنی تواناو بیرکردنەوەو کاتە، بەڵام پرسیار ئەمەیە: کێ وزەو تواناکانی وەگەڕدەخات و ئیجابیانە بیردەکاتەوە کاتەکەی بەرداره؟ کێ بەکارامەیی ئەو کارە ئەنجام ئەدات بەشێوەیەکی کارایانە.

بـۆ نمونـە ئـەو کەسـەی جگـەرە دەکێشـێت پارەکـەی بـەفیڕۆ ئـەدات بـۆ تێکشـکاندنی تەندروسـتی خـۆی ئـەو خـاوەنی پـارەو سـامانە بـەڵام لەڕێگەیـەکی نادروسـتدا لەکیسی ئەدات.

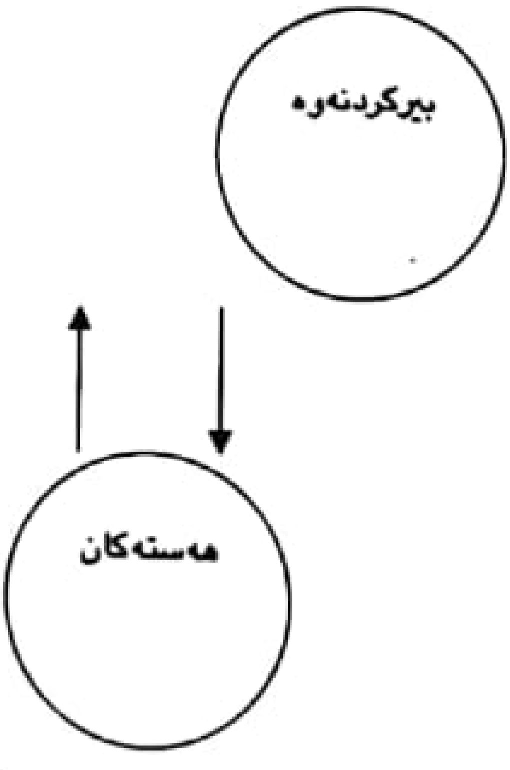
ئـالودەبووم خـەڵات بدەمـە منداڵـەکانم تـاکو هانیـان بـدەم بـۆ سـەرکەوتنەکانیان چـونکە هـەبوونی پاڵنـەرێك یـان هانـــدان مـــرۆڤ لەپێشـــکەوتن بـــۆ مســـۆگەرکردنی ئامانجەکانی سوردەکات.

ئـەزموونی ژیـان تـەنها لـەڕابردووەوە سەرچـاوە ناگرێـت بـەڵکو داهاتویشـی پێویسـتە، ئەگـەر بـیر لـەکارێکی ڕابردوی خـراپ بکەیتـەوە خـەیاڵی بـۆ بکـەیت پـەیبردنی بـۆ بخەیتـە کـار پاشـان گرێـی بدەیتـەوە بەهەسـتەکانتەوە پاشـان بەیادگـەی خـۆتی بسـپێریت هـەر ئـەوەت بـۆ دێتـە دی کەپێشـبینیت بـۆ کـردووە لەهـەر دو دۆخەکـەدا پێدەچێت ئەو کارە بێتە دی یان نەیەت.

چۆن هەستەکان بەرو باڵا دەبرێن؟

هەموو بیرکدنەوەیەك گرێدراوە بەهەستەکانەوە هەر چەن بیرکردنەوەکە بەرەو باڵا بچێت هەستە هاوەڵەکانیش هەمانجۆر لەرێگەی جوڵەیەکی نۆبەییدا لەنێوان ئاوەزی سۆزداری و ئاوەزی شیکاریدا.

جوڵەی ناکاوی ناوەکی



بیرکردنــەوە خــۆراکی هەســتەکانە پاشــان بیرکردنەوەکــە دەگەڕێتــەوە بــۆ ئــەوەی کاریگــەری لەســەر هەســتەکان دروســت بکــات ئــەم کــردارەش بەمشــێوەیە بــەردەوام دەبێــت بەرێگــەی جوڵەیــەکی نۆبــەیی لــەنێوان

دەسووتێ، هەستتکرد کەدەرشێیتەوە خەیاڵیش بکە کەتۆ ئەو قوومە دەخۆیتەوە کرمێك چۆتە ناو دەمتەوە خۆیگەیاندە ریخۆڵەکانت، ئەو خانمە دەسبەجێ تەلفونەکەی داخستەوە، لەکۆتایی زنجیرەکەدا جارێکی دیکە پەیوەندی کردەوە پێم وت قسەم بۆ کات وتی: لەڕاستیدا ڕقم لەو ئاوەگازیە بوویەوە بەلام زیاتر لەتۆش...چیم کرد؟

وامليکرد بیرکردنەوەیەکی دیاریکراوی هەبێت، مادام پەیردنی خستەکار دەبێت بەئاوەز بیربکاتەوە بۆیە پەیبردن بووی بوو بەبیرکردنەوە پاشان هەستگەلێك هاوەڵییان کرد مادام مانایەکت بۆ داناوە دەبێت هەستەکانیشی هاوڕێی بن.

هەموو بیرکردنەوەکان لەگەڵ هەستدا گرێدراوون، چەندە بیرکردنەوەکە زیادی کرد هەستە هاوەڵەکەشی هەمانجۆر دەبێت ئەویش لەڕێی جوڵەیەکی نۆبەیەوە لەنێوان ئاوەزی سۆزداری و ئاوەزی شیکاریدا تادەگەینە دۆخی تەقینەوەیان دۆخی کتوپڕی ئاوەکی.

ئەرکی کرداری:

گرنگترین ئەو سلبیاتانە چین دەبنە هۆی ئاستەنگی بەردەمت؟

* ......
* ......
* ......
* ......
* ......

چۆن دەتوانی چارەسەری ئەو سلبیاتانە بکەیت؟

* ......
* ......
* ......
* ......
* ......

چۆن بەسەر خۆتدا زاڵدەبیت؟

بیرکردنەوەکانت بگۆڕە، ژیانت دەگۆڕێت، بەبیرەن و هەستەکانت بگۆڕە، ژیانت دەگۆڕێت...

هەست و ڕەفتار:

پرسیاری ئێستا:

چۆن بەسەر خۆتدا زاڵدەبیت؟

لەرێگـــەی زاڵبوونمـــان بەســـەر بیرکردنەوەکانمانـــدا دەتـــوانین بەســـەر خۆمانـــدا زاڵـــبین ، کاتـــێ هێـــزی بیرکردنـــەوە ڕوی لەدابـەزین کـرد هێـدی هێـدی، ئـەوا هێـزی هەسـتکردنیش ڕو لەکـەمی دەکـات، چـۆن بـەخێرایی ئـەو کارە بەئەنجام بگەیەنین؟

ئاسـتەنگەکان بخـەرە شـوێنی ئاسـایی خۆیـان، وامەزانـە کارەکـان لەقـەبارەی خۆیـان زیـاترین، گـەر هـاتو لەگـەڵ کەسـێکدا لەسـەر بابـەتێك تورەبوویـت مـەڵێ مـن لـەفلان تـورەم، بـەڵکو تـۆ لەئاسـت ڕەفتـارێکی ئـەو کەسـەدا تورەبوویت، بەوردی ئـەوە دیـاری بکـە تـۆ لەئاسـت چیدا تورەبوویـــت، چـــونکە ئـــاوەز مامەڵـــەت لەگـــەڵ بیرکردنەوەیەکی دیاریکراودا دەکات.

بەدوایـدا هەسـتەکان سـەرهەڵدەدەن بـۆ بیرکردنـەوە دیاریکراوەکـان، بـەخێرایی‌و بەشـێوەیەکی سـاناتر، ئەگـەر هـاتو زیادەڕۆییـت لەبیرکردنەوەکانـدا کـرد ئاکامەکەشـی هەسـتگەلێکی سـەرەڕۆ دەبـن، گـەر کەسـێك وتـی: مـن نیگـەرانم، ئـەو بیرکردنەوەیـە لەشـوێن‌و کـات‌و مـادەو وزەدا دەبینێـت ئـەم چـوارەش لەشـوێنێکدا هەیـە پێـی

دەوترێ "کـونتم" ئەوەیـە دەسـتدەگرێ بەسـەر ڕەفتـاری مرۆڤدا.

تۆ کێشـە بـۆ خـودی خـۆت سـازدەکەیت کاتـێ دەڵێیـت مـن نیگـەرانم ، مـن دڵتـەنگم، مـن بیروەریـم لاوازە، مـن دۆڕاووم، کاتـێ دەڵێـت "من" بەدوایـدا بابـەتێکی سـلبی یان هـەر شتێکی بـۆ دادەنێیت چونکە ناوەز ئـەو شتەی تـۆ دایـدەنێیت بـۆی بەبیروڕایـەکی چەسـپاوی هەژماردەکات.

یەکێك لەپسپۆڕانی زانکۆی هارڤارد ئاماژەدەکات بەوەیکە

" یەکەمین شتێک بەخودی خۆتی ئەڵێیت دەگۆڕێت بۆ بیرورا.... بیروڕاکانت بگۆڕە ئەوا ژیانیشت دەگۆڕێ"

بیروڕاکانـت بگـۆڕە ژیانـت دەگـۆڕێ، هەسـت و پەیبردنـەکانت بگـۆڕە ژیانـت دەگـۆڕێ ، هـەموو ئـەم کردارانـە لەپەیبردنـەوە هەڵـدەقوڵێن، دەگۆڕێـت بـۆ بیرکردنەوەیـەك خـاوەنی مانابێـت، پاشـان لەسـەری چـڕدەبیتەوە پاشـان ئـەو هەسـتانە دێنـە دەرەوە کـەڕەفتاریان لێدەوەشـێتەوە، ڕەفتـاریش کۆمـەڵێك دەرەنجـام ئـەدات بەدەسـتەوە کەپێکهێنـەری ڕاسـتەقینەکانە، ئەگـەر ویسـتت گۆڕانکـاری لـەواقیعی خۆتـدا بکـەیت ئـەوا پەیبردنـەکانت بگـۆڕە چـونکە بیرکردنـەوەکانت دەگۆڕێـت و وزەیـان پێدەبەخشـێت

هەوڵ و کاتی بۆ خەرجدەکەیت.

دەبێت ئەوەش بەئاقارێکی دروستدا بەریت بۆ ئەوەی بیتە خاوەنی تەندروستیەکی باش خەونەکانت بێنە دی، بۆیە کەسەکە دەبێت دەرك بەوەبکات خاوەنی تواناگەلێکی بێسنورە ئەوەش بزانێت ئامانجگەلێکی هەیە، هەروەها بزانێت خاوەنی ئامانجگەلێکە دەرك بەهۆکارە سەرەکیەکانیش بکات.

بیرکردنەوەو پەیبردنەکانت واقیع و دەرەنجامەکانت بۆ دیاری دەکەن

زۆرێك لەلاوان گازندە لەدەست بێکاری دەکەن، دوای تەواوکردنی خوێندنیان کارێکیان دەسگیرنابێت، پرسیار لێرەدا ئەوەیە بۆ چی بۆ تەرکیز لەسەر لایەنی سلبی مەسەلەکان دەکەیت؟ بۆ چی سەیری لایەنی پرشنگداری مەسەلەکە ناکەیت؟

دەبێت کۆڵنەدەربیت لەگەڕان بەدوای کاردا، نائومێدمەبەو لەیەکەمین هەوڵدا پەشیمان مەبەرەوە، هەر کەس بەردەوام بوو لەکوتانی دەرگایەك بێگومان بەڕویدا دەکرێتەوە، سەرکەوتنو بردنەوە نایەنەدی تەنها بەخۆڕاگری نەبێت.

باسی سەرچاوەکانی هەستەکانو هۆکارەکانمان کرد، ئاماژەماندا بەپەیبردنو خەیالکردنو یادگە... ئەم

کردارانـە پێکـەوە گرێـدراوون پێکـەوە کارلێـك دەکـەن‌و ڕوودەدەن، ناگونجێـت خـەیاڵ لەشـتێك بکرێـت بـێ ئـەوەی پـەی پێببرێـت، ناکرێـت شـتێکیش لەیادگـە بخوازرێـت بێئـەوەی خـەیاڵی بکرێـت، پـەیبردن بەهـەر شـتێك چـەمکێك دەبەخشـێت، چـەمکیش هەسـتێك دەبەخشـێتە ڕەفتـارو ڕێنمـایی‌و ئاراسـتەی دەکـات، پـەیبردنت بـۆ هەسـتەکان وەك باسمـانکرد دەسـپێکی گـۆڕینی ئـەم هەستانەیە.

هـەر چـییەك بـۆ خـودی خـۆتی بـاس بکـەیت بەهەسـتەکانتەوە شـەتەك دراوە تـۆش لـەجارێك زیـاتر دوپـاتی دەکەیتـەوە ئـەوەیش دەبێتـە بیروبـاوەڕ، گـەر بـەردەوام بوویـت لەدوپاتکردنـەوەی دەبێتـە داتایـەکی چەسـپاوی خودکـار، واتـە جـۆرە ڕاهـاتنێکی دەمـار"التكيف العصـبي" ئـەویش ئـەو میکانیزمەیـە کەپێکهێنـەری نەریتـە مرۆییەکانـە، هـەر چییەك هـەوڵی بەئـەنجام گەیانـدنی بـدەیت لەسـەرەتاوە کـارێکی گرانـە، دواتـر ئاسـان دەبێـت لەگـەڵ دوپاتکردنەوەیـدا بەشـێوەیەکی خودکـار دەبێتـە نـەریت، لەسـەر ئـەم بنەچـەیەش دەتـوانین نـەریتی ئیجابیانـەی ژیانمـان پێـك بێـنین، گـەر بەشـێوەیەکی ئیجابیانـە خـودی خۆتـت دوانـد کـارت لـەخۆت کـرد بەهەسـتگەلێکی بـاش‌و گەشـبینانە

ئـــەوە، ئیـــدی خەونەکـــەی وونـــدەکات ئاســـتەنگەکی بەجێدەمێنێتو کەسەکەش بەدەستیەوە دەناڵێنێ.

ئاســـتەنگەکانی ژیـــان زۆرن، ئاســـتەنگی تەندروســـتی، خێزانـــی ، کەســـێتی، مـــن باشـــترین زاراوەم هەڵبـــژاردووە "ئاســـتەنگ" لـــەجیاتی کێشـــە یـــان ناڕەحـــەتی، بـــەپێی مامەڵـــەکردنت لەگـــەڵ ئاســـتەنگەکانی ژیانـــدا پـــەیبردنت پێیـــان دەتگەیەننـــە دۆخێکـــی دیـــاریکراو، گـــرنگیش نییـــە بـەرەو کوێـت دەبـات، ئـەوە گرنگـە بـەرەو کـوێ ئاراستەی دەکەیت چۆن هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکەیت.

ئەگـەر لـەوەدا توشـی دارمـان بوویـت لـەجاری داهـاتودا پـەیبردنت بـۆی بـەهێزتر دەبێـت بـەتواناتر دەبێـت بـۆ ململانـێ کردنـی ڕێگـە چـارەی گونجـاوی بـۆ دادەنێـت، ئەمـــەش کاتـــێ ڕونـــەدات ئـــاوەزی ســـۆزداری لەهاوســـەنگیەکی تـــەواودا بێـــت، ئـــاوەزی شـــیکاریش زانیـاری دروسـتی ئیجـابی بەشـێوەیەکی وردتـر لـەجاری پێشو شیدەکاتەوە.

هێـزی خـودی لەمرۆڤـدا دەتوانـێ دەسـتبگرێت بەسـەر هەسـتەکاندا لـەکاتی ڕودانـی ڕەفتاریـدا، جیـاوازی نێـوان کەسـی سـەرکەوتوو لەژیانیـدا لەگـەڵ کەسـێکی دۆڕاو ئەوەیـە کەسـە سـەرکەوتوەکە بەچـاکی دەزانێـت چـۆن مامەڵـە لەگـەڵ بیرکردنەوەکانیـدا، لەگـەڵ خۆیـدا،

چۆنیەتی پەیوەندی کردن بەخۆیەوە بکات، چونکە چۆنیەتی پەیوەندیکردن بەخودەوە فاکتەری پەیوەندیکردنە بەخەڵکیەوە، چونکە جیهانی ناوەکی فاکتەرە بۆ جیهانی دەرەکی بۆیە دەبێت کار بۆ باڵابردنی خودیمان بکەین.

زۆرێک لەخەڵکی لەهەوڵی کۆکردنەوەی سەروەت و ساماندان یان بەدوای کاردا وێڵن، بەڵام کەمێکیان لەهەوڵی برەودانی خودی خۆیاندان یان توانا و کارامەیی و بەرتواناکانیان باشتر بکەن، گەر لەفێربوونی زمانێکی نوێدا دەستبەکاربوویت ئەوا تۆ لەهەوڵی باشکردنی بەرتواناییەکانی خۆتیت ئەمەش کارێکی باشە، شایانی باسە جیاوازییەک هەیە لەنێوان توانا و بەرتوانادا(امکانیات-قدرات) بەرتواناییەکان ئەو زمانانەن کەفێریان بوویت، بەڵام تواناکان خودابەخشن، تواناکان خەڵاتن نەک بەدەستهێنراو، بۆیە زانیاریت بەتواناکان ئامادەت دەکەن بۆ بەدەستهێنانی بەرتواناییەکان، بەبیرکردنەوەی نوێ و کات، دەرەنجامی جیاوازت بۆ مسۆگەردەکەن، کەسی سەرکەوتوو لەژیاندا وەک تۆ خاوەنی توانا و کاتی تایبەتی خۆیەتی بەڵام چۆنیەتی بەکاربردنی بیرو تواناکان ئەو کاتەیشی لەبەردەستی هەموواندایە

ئەنگەیەنێتە جۆری دەرەنجامەکان، گەر قوتابییەك بە شێوەیەکی جدی هەوڵیدا بەلام دەرنەچوو ئیدی نیگەرانبوونی ئەو هیچ مانایەکی نییە، چونکە نیگەران بوون کارەکە ناگۆڕێت بۆ باشتر، دەبێت بگەڕێت بەدوای هۆکاری دەرنەچونەکەیدا، بەپێی یاسای (هۆو کاریگەری) دوپاتکردنەوەی هۆکارەکان دەبێتە هۆی رودانی دەرەنجام، هەر وەك گۆڕینی هۆکارەکان دەبنە هۆی گۆڕینی دەرەنجامەکان ، هیچ شتێك لەخۆیەوە ناگۆڕێت تەنها تۆ دەیگۆڕیت پرسیاریش ئەمەیە:

چۆن تۆ دەگۆڕێیت؟

پەیبردنت بگۆڕە، بەراستی هەوڵی گۆڕانبدە، بیرکردنەوەکانت بگۆڕە ئەومانایانە بگۆڕە کە بۆ خۆتت سروش کردوون پەی بەهەستو تەرکیزکردنت بەرە.

گەر بەرەو کارێکی سلبی هەنگاوت هەڵگرت بۆ نمونە جگەرە بکێشیت یان دزی بکەیت یان زینایەك بکەیت، ...هتد، چیدەکەیت؟ خەیاڵی خۆت بکە دوای کردنی کارەکە دەتوانی بەبەکاربردنی کاتژێری دەرونی ئەوکارە ئەنجامبدەیت، هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژەو لەسینەتدا بیهێڵەرەوە تاکو خەریکە بخنکێیت کاتێ گەشتیتە ئەم قۆناغە ئیدی ئاوەزت بیرناکاتەوە لەهیچ

شتێك بەهیچ جۆرێك تەنها لەمانەوەی خۆت نەبێت، لەگەڵ هەناسەدانەوەتدا خەیاڵبکە تۆ ئەوکارەت ئەنجامداوە سەیرێکی سەرەنجامەکەشی بکە چونکە لەوانەیە لەتاوانە گەورەکان بێت، گەر کارێکت بەئەنجام گەیاند ئاوەزت پەی پێبرد هەستایت بەگرێدانی بەشادمانییەوە ئەوا مێشکیش لەوەت نزیك دەکاتەوە هەر چەن کارەکە سلبیش بێت، ئەگەر خەیاڵت لەسەرەنجامەکانی ئەم مەسەلەیە کردو گرێتدایەوە بەهەستە سلبیەکانی وەك پەشیمانی، تێکشان، دارمان، ئاوەزیش بەمەی زانی، لەوکاتەدا هەر چەن بەڕاستیش ئەوکارە ئەنجام نەدەیت بەڵام هەر دوورت دەخاتەوە، مادام هەر کارێك ئەنجامبدەیت ڕاستی بێت یان خەیاڵ گرێتدا بەهەستەکانەوە دوپاتتکردەوە ئەوا ئەو کارە دەبێتە نەریت، بۆیە هەر شتێك بخەیتە بەردەمی ئاوەز ئەو هەڵدەسێت بەتۆمارکردنی گەر دوپاتتکردەوە ئاوەز ئەنباری دەکاتو دەبێت بەخوو.

ئاوەزی ئاگا تەرکیز دەکاتە سەر ئاوەڕۆك دەرك بەزانیاریەکان دەکات پاشان هەڵدەسێت بەشیکارکردنیان، سڕینەوە، گشتاندن، شێواندن، خەیاڵ کردن، هەر بە تەرکیزکردنت لەسەر شتێك، بەپێی یاسای تەرکیز: هەر شتێك تەرکیزی لەسەر

بکەیت کاردەکاتە سەر هەستەکانت ڕەفتارەکانت، ئاوەز هەڵدەستێت بەکردنی سێ کردار: هەڵوەشاندنەوەی هەموو شتەکان جگە لەوەیکە بەتەواوی تەرکیزی دەکەیتە سەر بۆ ت دەگشتێنێت، کۆمەکی خەیاڵکردنت دەکات، زانیاریەکان دەشێوێنێت.

شێواندنی زانیاریەکان:

واتە ئەگەر کەسێك چیرۆکێکی بۆ تگێڕایەوە، تۆش بۆ کەسێکی دیکەت گێڕایەوە، هەر گیز وەکو ئەوەی بۆ ت گێڕدراوەتەوە تۆناتوانی کتومت بیگێڕیتەوە هەڵدەسیت بەشێواندنی لێی کەمو زیاد دەکەیت بەڕەفتارو دەربڕینەکانت بۆچونەکانت، دەربڕینەکانی ڕوخسارت هێماکانت، واتە کەسایەتی خودی خۆت بۆ ئەو گێڕانەوەیە سەربارەدەکەیت.

ئەرکە کرداریەکان:

گرنگترینی ئەو ئاستەنگانە چین کەڕوبەڕوت ئەبنەوە لەهێناو مسۆگەرکردنی ئامانجەکانتدا؟

* .....

* .....

* .....

گرنگیەکانی ئاوەزی ئاگا(العقل الواعی)

(من)و ئاستەنگەکانی ژیان لێک بترازێنە تۆ بەرێزترین بەدیهێنراوەکانی پەروەردگاریت، تۆیت ئاسمانەکان و زەوی و هەر چی لەنێوانیاندایە ملکەچن بۆ ت...ز

کارەکانی ئاوەزی ئاگا:

* **زانینی زانیاریەکان.**
* **گەشتن بەشیکارکردنی**
* **بەراورد کردن.**
* **بریاردان**

ئاوەزی ئاگا چوار ئەرکی هەیە:

ئەرکی یەکەم: زانیاری بزانێت.

ئەرکی دووەم: بەگەشتنی بەشیکارکردن هەڵدەسێت بەسێ ئەرك: سڕینەوە(چونکە ئاوەز ناتوانێ لەیەك کاتدا تەرکیزو بیرکردنەوە تەنها لەیەك شتدا نەبێت بکات لەکاتێکی دیاریکراودا بکات پشت دەبەستێ بەیادگە دوایەکەکان ، کاری یەکەم وەردەگرێ پاشان ئەوەیکە بەدوایدا دێت بەوشێوەیە، گشتاندن، شێواندن.

ئەرکی سێیەم: بەراوردکردن.

ئەرکی چوارەم: بڕیاردان.

پاشان بڕیارەکان و فەرمانەکان دەگوێزرێنەوە بۆ ئەست... (العقـل الاواعـی) کۆگـای دۆسـیەکانی ئـاوەز تـەنها بـەوتنی ووشـەی شکسـت، دەسـبەجێ دۆسـیەی شکسـتێ بۆ دەکرێتـەوە یـان وتنـی ووشـەی شـادی و بـەوجۆرە، کێ هۆکاری ئەو دۆسیانەیە؟ تەنها تۆیت.

خـوای گـەورە دەفـەرموێت: "وفي انفسـكم افـلا تبصـرون..."الذاریات ٢١ کـێ دەتوانـێ ئـەو دۆسـیانە بگۆڕێـت دوبـارە هـەر تۆیـت توانـای گۆڕینـت هەیـە، خـوای گـەورە دەفـەرموێت :"ان الله لایغـیرو مـابقوم حتی یغیروا مابانفسهم" الرعد ١١

دۆسیە ئاوەزیـەکان بگـۆڕە، ژیانـت دەگـۆڕێ، ئەمـە چـۆن دەبێت، بیرکردنەوەکانت بگۆڕە....

یاساکانی نەست(العقل الاواعی)

نەست خاوەنی یاساکانی ئاوەزی ناوەکیە کە پێکهاتوون لە٦٧٢ یاسا.

یەکەم:

یاسای چالاکیەکانی ئاوەزی ناوەکیە.

بیرلە هەر شتێك بکەیتەوە ئەو دەقەکەی دەڵێت فراوان دەبێت و زیاد دەکات لەهەمانجۆر، کاتێ بیر لەشتێك دەکەیتەوە دوای زانینت دەستت کردبە شیکارکردن بڕیارتدا چۆن بیناسیت، کاتێ دەگوێزرێتەوە بۆ نەست ئایا هۆکاری زیادبوون و فراوان بوونەکەی لەهەمان چەشن چییە؟

ئەوە ئاوەزە چونکە دۆسیەکانی ئاوەزت بۆ دەکاتەوە کەپەیوەندیدارە بەهەمان ئەو شتەوە لەڕۆژی هاتنە دنیاتەوە تائەمکاتەی بیری لێدەکەیتەوە، چونکە ئەو شتانەی هاوچەشنی یەکترین دەخرێنە دۆسیەیەکی تایبەتیەوە، ئەگەر تووڕە بوویت دۆسییەی توڕەبوونت بۆ دەکرێتەوە، هەر کاتێکی دیکەش تووڕە بوویتەوە هەمان ئەو دۆسیەیەت بۆ دەکرێتەوە، تیایدا هەستەکان و بیرکردنەوەکان کەڵەکە دەبن.

دووەم:

یاسای هۆو کاریگەری:

هەر هێندەی بیرت لەشتێك كردەوە، دەستبەجێ دۆسیەكەی ئەوو هەمان ئەو دۆسیانەی پەیوەندیدارن دەكرێنەوە، ئاوەز بەو هۆكارانە دەزانێت كەبوونەتە هۆی كرانەوەی ئەمەش بەیاسای هۆو دەرەنجام، یان كردارو پەرچەكردار ناودەبرێت.

سێیەم

یاسای بیركردنەوەی یەكسان

ئەگەر لەكەسێك تورەبوویت، بیرت لێكردەوە، ئەوكاتە ئاوەز هەموو ئەودۆسیە خراپانەت بۆ دەكاتەوە كەپەیوەندیدارن پێیەوە، هەموو ئەو شتە باشانەی پەیوەندیدارن پێیەوە دەیسرێتەوە، پاشان ئەو دۆسیە خراپانەت بۆ دەكاتەوە دەربارەی هەر كەسێك پەیوەندیەكی هەبێت بەوكەسەی تۆ لێی تورە بوویت، گەر لەبەرێوەبەری كارەكەت تورە بوویت، ئاوەز دۆسیە خراپەكانت بۆ دەكاتەوە كەپەیوەندیدارە بەو بەرێوەبەرەوە ئیدی هەموو دۆسیە نوێیەكان دەسرێتەوە، پاشان فایلە خراپە پەیوەندیدارەكانی هاورێكانی ئەر دەكاتەوە، پاشان ئەو دۆسیانەی پەیوەندیدارن بە هاوەڵە كشتیەكانیەوە لەكار لەیانە،

لەو جۆرە شتانە.

ئاوەز هەموو ئەو دۆسیانەت بۆ دەکاتەوە کەهەمان چەشنن یاسای کێشکردن واتە ئەگەر بیرت لەشتێك کردەوە ئەوا کێشت دەکات، چونکە لێی ورد بوویتەوە پەیبیت پێ بردووە ئەویشت بۆ کێش دەبێت لەچەشنی خۆی، ئەگەر نیگەران بوویت ئاوەزت پەی پەوە برد زانیاریت لەسەری هەبوو شیکارت بۆ کرد بریارتدا چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت ، ئەوا توانای ناسینەوەی کەسانی دیکەت هەیە کەنیگەرانن لەنێو خەڵکیدا شتەکان بەرەو تۆ کێش دەبن لەچەشنی خۆت چەشنی بیرکردنەوەکانت.

چوارەم:

یاسای دوپاتکردنەوە:

ئەگەر بیرلێکردنەوەت دوپاتکردەوە، خەیاڵکردنی لەناخی تۆ دا پێکدێت، پاشان لەهەمان چەشنی بریارەکەت هەستەکانت بەتین دەبزوێنن، هەستەکانیش کاردانەوەی خۆیان لەسەر فسیۆلۆژیای جەستە دەبێت، دەربرینەکانی ڕوخسار بزاڤ و نواندنی ڕەفتار ئەمانە سەرجەمیان لەناختدا کاردەکەن تەنها مێندەی دەرك بەمەسەلەیەك بکەیت و تەرکیزی لەسەر بکەیت.

هەر گیز مەڵێ من تورەم، من خەمبارم، من دۆڕاووم

بەلام بڵێ: شتێك هەیە تورەم دەکات ، بابەتێك هەب پێی خەمبار دەبم، چونکە ئەم ووشەی(من)ە لەشوێنو کاتو وزەو مادەدا دەبێت ئەوەش پێکهاتەکانی کۆنتمە، کاریگەری لەسەر مرۆڤ دەبێت، ئەگەر وتت (من دۆڕاووم)ئەتوت دۆڕاویەك هەیە پێویستی بەلادانی هۆکارەکانێتی، ئەگەر شتەکانت نەخستە قالبی خۆیانەوە وتت(من دۆڕاووم) ئەوە زانیارییە کاردەکاتە سەر هەر یەکە لەشوێن، کات، وزە، مادە...

(من)و ئاستەنگەکانی ژیان لێك بترازێنە تۆبەرێزترین بەدیهێنراوەکانی پەروەردگاریت، تۆیت ئاسمانەکان و زەویو هەر چی لەنێوانیاندایە ملکەچن بۆ ت، لەمێشکی تۆ دا ١٥٠ ملیار خانەی ئاوەز هەیە ئەگەر وتت من پەرێشان و نیگەرانم ئەوا مێشك ئەو زانیاریە تۆمار دەکات هەموو ئەو بیرکردنەوە و هەستە پەیوەندیدارەکانت پێدەبەخشێت.

ئەگەر لەتاقیکردنەوەیەکدا بوویت خۆتت بەپەرێشان دەبینی، هەروەها لەهەڵسوکەوتت لەگەڵ خەڵکیدا لەدیدەنیەکانی ئەزموونی کار، ئەو زانیاریەو بیرکردنەوانەی بەمێشکی خۆتی دەسپێریت بیرکردنەوەو هەستگەلی هەمان چەشنت بۆ دەردەچێت.

ئەرکی کرداری:

ئایا بەکاربردنی ئاوەزی سۆزداری بەسەر تۆ دا زاڵە یان ئاوەزی شیکاری؟

چۆن پەرە ئەدەیت بەئاوەزی شیکاری؟

❋ .....

❋ .....

❋ .....

بنەمای زاڵبوون بەسەر هەستەکاندا

بیە بەو گۆڕانکارییەی دەتەوێ لەجیهاندا بیبینیت.... گاندی

هاوسەنگی ڕۆحانی

یەکەمین هۆکارێك هاوکاری مرۆڤ دەکات بۆ زاڵبوون بەسەر هەستەکانیدا هاوسەنگبوونی ڕۆحیە، بنەمای شادمانی هەمیشەییە، هۆکاری ئەوەش کاتێ پەیبردنەکانت دەبێتە ڕۆحانی، بیرکردنەوەکانیشت ڕۆحی دەبن، تەرکیزت ڕۆحانی دەبن، هەستەکانت، ڕەفتارەکانت ڕۆحانی دەبن بەدوایاندا دەرەنجامەکانت ڕۆحانی دەبن. کاتێ کەسێك دەبێتە کەسێکی ڕۆحی لەمامەڵەکردنی لەگەڵ خەڵکیدا سینە فراوان دەبێت بۆ ئەوەی خوای گەورە لەخۆی ڕازی بکات، ڕەفتاری باش‌و نەرم‌و نیان‌و خۆشەویست‌و بەخشندە دەبێت، هاوسەنگی ڕۆحی ڕەفتارەکانی مرۆڤ بەرەو بالا دەبات، هەر کاتێ پەیوەندی لەنێوانی بەندەو بەدیهێنەرەکەیدا چاك بێت ئەوا کاردانەوەی دەبێت لەسەر ئەو پەیوەندیەی بەندەکە هەیەتی لەگەڵ خەڵکیدا، دەبینیت کۆمەکی هەژاران دەکات دڵنەوایی بێنەوایان دەکات بەزەیی بەبچوکەکاندا دێتەوە ڕێز لەگەورەکان دەگرێت.

چونە ژێرباری بەرپرسێتی ژیانت دەسپێکی زاڵبوونە بەسەر خوددا

گرنگترین بنەماکانی داتای دەماری: ڕێزداریو قبوولکردنی خەڵکیە بەوجۆرەی کەهەن(من بەرپرسم لەناوەزی خۆم، بۆیە بەرپرسم لەدەرەنجامی کردارەکانم چونکە ئاوەز بیرکردنەوەکانی خۆی لەسەر دوایین ئەزموون بوونیات ئەنێت، پاشان مامەڵە لەگەڵ ئەزموونە نوێیەکاندا دەکات بەو بیرکردنەوانە دەستپێدەکات، خودی مرۆڤ بەرپرسیارە لەئاراستەکردنی وزەکانی چونکە بەرپرسە لەبیرکردنەوەکانی، هەر کە بیری لەبیرۆکەیەك کردەوە دەیگۆڕێت بۆ وزە، ئەو وزەیەش ئاراستەیەك وەردەگرێت بەرەو ڕەفتارو دەرەنجامێك لەجۆری بیرکردنەوەکە....

هەستەکان لەدروستکراوی تۆن تۆ بەرپرسیت لەدەسبەسەراگرتنیان، هەستەکانو بیرکردنەوەو پەیبردنەکان نیت جیاوازی بکە لەنێوان خۆتو هەر شتێکی دیکەی ئەم ژیانە ووشەی (من) مەڵێو بەدوایدا هەر وشەیەکی دیکەی سلبی وەك بێچارە، دۆڕاو، پەرێشان، چونکە ئەم وشانە گوزارش لەدۆخێکی کتوپڕی مرۆڤ دەکەن کەگرێدراوی چالاکیەکانی ژیان و تەنگژەکانە، دوای ئەوەی وتت(من) شتێکی ئیجابی

بلێ دیاره بەقازانجی خۆت دەشکێتەوە، مێشك ئەو زانیارانە ئەنبار دەكات كەتۆ دەیدەیتێ پاشان لەهاوشێوەی ئەوەت بۆ دەردەكاتەوە.

كاتێ ڕووبەڕووی مەسەلەیەك دەبیتەوە یان هەڵوێست هاوشێوەكانی ئاوەزیش هەمان بیرو هەستت دەداتەوە، بۆیە تێبینی بیركردنەوەكانت بكە، دەگۆڕێن بۆ ووشەكان، بۆ وتەكان، بەخولی خۆی دەگۆڕێت بۆ كردارو ڕەفتارەكان پاشان دەرەنجام ئەدات بەدەستەوە بەتێبینی كردنی بیركردنەوەكانت ڕێڕەوی ژیانت دەگۆڕێ، پاشان دەگەڕێمەوە پێت دەڵێمەوە(پەیبردنت بۆ هەر شتێك دەسپێكی گۆڕانە) هەوڵی گۆڕانی خەڵكی مەدە بەڵكو لەناخی خۆتەوە دەسبەكاربە.

گاندی دەڵێت:

بە بەو گۆڕانەی دەتەوێ لەجیهاندا بەدی بكەیت

دەبێت ئەو گۆڕانە لەسەر بەهای كەسەكە دامەزرابێت كەبوونی هەیە لەتێگەیشتنی خودیدا، ناكرێ كەسەكە بگۆڕێت و گۆڕانەكەش بەردەوام بێت تەنها مەگەر ئەو گۆڕانە دامەزراوی سەر بەهاكانی بێت و لەناخیدا بێت، كەسێك ناتوانێ بگۆڕێت گەر بۆ ماوەیەك كاریگەریت لەسەری هەبێت بێنەوەی ئەو گۆڕانە هەڵقوڵاوی ناخی

خۆی بێت.

توانای گۆڕینیت نییە بەڵام دەتوانی هاوکاری بکەیت بۆ گۆڕانی خۆی، بەوەیکە ئاسۆکانی بۆ فراوان بکەیت فێری بکەیت چۆن بڕیار بدات ، چۆن ململانێ لەگەڵ ئاستەنگەکاندا بکات، کاتێ بەرپرسیارێتی ژیانت لەئەستۆ دەگریت ، لەکارێکدا توشی دارمان دەبیت لەوکاتە لۆمەی کەسانی دیکە مەکە تاوانەکان مەکەرە ئەستۆی ئەوان، بەڵکو بەدوای هۆکاری ئەو دارمانەدا بگەڕێ لەسەر ڕێگەی خۆت لایان بدەو هەڵەکانت ڕاست بکەرەوە.

ئەو کەسەی دەچێتە ژێرباری بەرپرسێتیەوە سورە لەسەر ئەوەی پەند لەهەڵەکانی وەرگرێت کاتەکانی بەرهەمدار دەکات کارامەیی و بەرتواناکانی چاك دەکات وزەو تواناکانی خۆی وەگەڕدەخات.

ئەوە کەسێکە خاوەنی ئامانجگەلێکی بەرزو خەونێکی ڕوونە، خۆڕاگرە لەبەردەم ئاستەنگەکاندا کاردەکات بۆ لادانی کۆسپو لەمپەرەکان ئەوانەی ڕێگەیان لێ تەنگ کردۆتەوە نائومێد نییەو نیگەران نابێت لۆمەی کەسیش ناکات بەڵکو دەسبەکارەو هەوڵدەدات و کۆڵنەدەرە.

گەر دەتەوێ هاوکاری خەڵکی بکەیت بابەپێی ڕەفتاری ئەوان بێت نەك ڕەفتاری تۆ، زۆریان لێمەکە

هەر ئەبێ ئەوە بکەن، بەڵکو هاوکاریان بکە بۆ گەشەپێدانی کارامەییەکانیان، بەرتواناییەکانیان بۆ خستنگەڕی هێزو تواناکانیان.

وریابە مەعنەویاتیان تێك نەشكێنیت یان ڕەشبینی لەناخیاندا دروست مەکە، با گوێیەکانیان جگە لەوشەی باش هیچ نەبیستێت وتەو دەربڕین کاریگەری بەتینی هەیە، هەر بەووشەیە خوای گەورە پێغەمبەری ناردووە تەنها بەووشەیە دادوەری و ئاشتی بەرقەرارە هەر بە ووشەیە جەنگو داگیرکاری بەرپادەبێت، بەهۆیەوە هاوسەرگیری دێتە کایەوە جیابوونەوە ڕودەدات.

کەواتە هەوڵی گۆڕینی کەسانی دیکە مەدە بەڵکو لەخودی خۆتەوە دەسبەکاربە بزانە هەر چەن ئەو ئاستەنگانە قورس بن ڕوبەڕوت دەبنەوە چارەسەری هەیەو دەکرێ لەناخی خۆتدابن.

یەكێك لەپزیشكە دەروونناسەکان دەڵێت: "هەموو کێشەیەك لەریشەکەی خۆیدا چارەسەری هەیە."

ئەگەر ریزبەندی ئەندامەکانیت گۆڕی ئەوکاتە ئەتوانیت بگەیتە چارەسەرکردنەکەی کاری گۆڕینەکە وەکو ئەوەیە ووشەی(الالم) بگۆڕیت بۆ ووشەی(امال) هەموو ئاستەنگێك لەئاستەنگەکانی ژیان چارەسەرەکە

لەخۆیدا حەشاردراوە.

هۆکـــاری ئەمەشـــە ئـــەم ئاســـتەنگانە دیـــاری پـــەروەردگارن، فێـــری ئارامگرتنـــت دەکـــەن، فێـــری هـەلکردن‌و گونجانـدنت دەکـەن لەگـەڵ دۆخـەکانی ژیانـدا، پابەنـدیی‌و ڕێکـی، لەگـەڵ هـەموو دەردێکـدا دەوایـەك هەیـە، خـوای گـەورە ڕەحمـەتی لەنەفسـی خۆیـدا نوسـیوە، سـتەمی لـەخۆی حـەرام کـردووە، هـیچ کێشەیەکیش بەبێ چارەسەر نابێت.

کارەکان بخـەرە نێـو قـالبی تایبـەتی خۆیانـەوە، لەگـەڵ ئاستەنگەکانی ژیانـدا بگونجـێ بـەپێی قـەبارەی خۆیـان، گـەر نـاکۆکی کەوتـە نێـوانی تـۆو کەسـێکی دیکـەوە توڕەبوویت، مـەڵێ مـن لـە فـلان توڕەبـووم، بـەلکو تـۆ لـەو ڕەفتـارەی ئـەو تـوڕە بوویـت یـان لـەو قسـەیەی پێـی وتویـت، کاتـێ کێشـەکەت دیـاریکرد بـەوردی، مەزەنـدەی ئاستەنگەکەت کـرد بـەوردی بـەبێ گشـاتاندن‌و زیـادەڕۆیی دەزانیـت تـۆ بەڕاسـتی لەوکەسـە توڕەنـەبوویت بـەلکو لەڕەفتارەکـەی تـوڕە بوویـت ، ئـەم ڕەفتـارەش هـەلگری پەیامەکەتـە دەبـێ لێـی تێبگـەیت‌و چـارەی بـۆ بکـەیت کاتـــێ بـــەوجۆرە دەبیـــت توانـــای زیـــاترت دەبێـــت لەپەیوەندیکردن لەگەڵ خەلکیدا.

هـەموو هەسـتێك هـەلگری پەیامێکـە، بیزانـە، ئەسـت

بەرپرسی هەستەکانە، ئاوەزی شیکاری بەرپرسی بیرکردنەوە، نرخاندن، لۆژیکە، کاتێ بوونی پەیامەکەت زانی، ئەوا بەئاوەزی شیکاری بیردەکەیتەوە، مادامیش ئاوەزی شیکاری لەدۆخی کارکردندایە، ئەوا ئاوەزی سۆزداری دەچێتە دۆخی خاوبوونەوەوە، کاتێ چێژ لەکارامەیی ناسینی هەستەکانت دەبینیت هەستەکانیش دەبنە هەستگەلێکی ئیجابیانە.

کارل یونج، لەکتێبی : بەکارهێنراوە ئیجابیو سلبیەکان لەدەروونناسیدا، دەستەواژەیەکی زۆر گرنگو بەناوی هەیە ئەویش پارێزگاری بکە لەکارامەیی واز لەهەستە سلبیەکان بێنە... هەستەکان پەیرەوی جۆری بیرکردنەوەکان دەکەن هەر کە پارێزگاریت کرد لەکارامەیی هەستەکانیش دەبنە هەستگەلێکی ئیجابی، هەستە سلبیەکان خۆیان حەشار ئەدەن، کۆمەلێك هەستگەلی دیکە جێگەیان دەگرنەوە بۆ ئەوەی بگونجێن لەگەڵ پەیبردنو بیرکردنەوە نوێیەکاندا.

کاتێ هەوڵ دەخەیتەگەڕ بۆ کارێك، لەپڕ دەزانیت کارەکەت لێسەنراوەتەوە، دەبێت لەخۆت بپرسیت، لەم ئەزموونەوە چی فێربوویت؟

کاتێ بەهەر ئەزموونێکدا تێپەڕ دەبیت دەبێت ئەم پرسیارە لەخۆت بکەیت چونکە ئەمە شارەزایت پترتر

دەکات، وادەکات ئاوەزی شیکاریت بیربکاتەوە، شیبکاتەوە، بخەملێنێت، مادام ئاوەزی شیکاری هەڵدەسێت بەمکرداره ئیجابیانە هەستە سلبیەکان خۆیان دەشارنەوە.

هەموو کەسێك باشترین هەڵبژاردنی لەئێستادا دەکات، ئەمەش بەگریمانەی پێنجەم دێت لەداتای دەمارەکاندا، بەو مانایەی کەسێکی دانیشتوی بەردەمی تەلەفزیۆن ئەوەی هەڵبژاردووە ئەوەش باشترین هەڵبژاردنە بۆ ئەوکەسە، هەڵبژاردەیەکی باشتری نیشان بدە، فێریبکە چۆن بیربکاتەوە پاشان شتێکی لەبارتر هەڵدەبژێرێت بەلام ئێستا ئەوەی هەڵبژاردووە ڕەخنە لەهەڵبژاردنەکەی مەگرە بەڵکو ئاسۆی بۆ فراوانبکە، چەن هەڵبژاردنێکی جۆراوجۆر بخەرە بەردەمی جێگرەوەی جۆراوجۆری بۆ نمایش بکە.

ئەرکی کرداری:

گرنگیەکانی هاوسەنگی ڕۆحیت زانی، ئەو هۆکارانە چین جێبەجێیان بکەیت بۆ قووڵبوونەوەی ئەو پەیوەندیە ڕۆحیەی نێوان تۆو پەروەردگار!

* .....
* .....
* .....

چۆن مامەڵە لەگەڵ هەستەکانمدا بکەم ؟

هەندێجار تۆ سینە فراوان دەبیت خەڵکی نکوڵی لێدەکەن، لەهەموو کاتێکدا لێبووردەبە، هەندێجار بەخشندە دەبیت خەڵکی نکوڵی لێدەکەن لەهەموو حاڵێکدا بەخشندەبە، هەندێجار تۆ هەندێ کەست خۆشدەوێت نکوڵی لێدەکەن تۆ خۆشت بووێن لەهەموو حاڵێکدا چونکە ئەمە نێوانی تۆو پەروەردگارە... دایکە تریزا

چۆن مامەڵە لەگەڵ هەستەکانمدا بکەم؟

پێویستە مامەڵە لەگەڵ هەستەکاندا لەکاتێکدا بکەیت ڕوئەدات ئەوکاتە لێی سودمەندبیت، کاتێ هەستێکی سلبی داگیری کردیت مامەڵەت لەگەڵدا نەکرد، ئەوکاتە کاریگەری ئەو هەستە بەردەوام دەبێت لەگەڵ بەسالاچونی تەمەندا ئەو هەستەش زیاد ئەکات، بەلام هەر کە مامەڵەت لەگەڵ هەستەکەدا کرد لەکاتی ڕودانیدا ئەوکاتە ئەگۆڕێت بۆ کارامەیی، بۆیە مەچۆرە سەرتەختی نوستنەکەت بەکۆڵێ هەستی سلبیەوە بەلکو هەستەکانت خاوێن بکەرەوە بەر لەنوستن، تاکو لەکاتی نوستندا ئاوەزت ماندوو نەبێت کاتێک بێدار بوویتەوە تۆ ماندوو شەکەتیت، پێدەچێت تۆ دەکاتژێر یان زیاتر نوستبیت بۆیە لەهەستەکانتەوە فێربەو

لێیان سودمەند ببە.

هەر بەئەنجامدانی ئەو کارە هەستە سلبیەکان وونەبن، هەمیشە لەخۆت بپرسە؛ چی ڕوویداوە؟چۆن لەمە سودمەند ببم؟لەم ئەزموونەوە چی فێربووم؟

بۆ نمونە: گەر یەکێك لەهاورێکانت فێڵی لێکردیت جیاوازی لەنێوان خۆیی و ڕەفتارەکەیدا بکە، لەوانەیە جارێکی دیکە لەگەڵیدا مامەڵە بکەیتەوە، بەلام ئەمجارەیان بەوریاییەوە، لەو ئەزموونە پەند وەرگرە، بزانە گەر لەگەڵ هەستەکەدا نەگونجێیت ڕاستەخۆ هەستیت بەئەنجامدانی ئەوەیان زیانت پێدەگەیەنێت، کاریگەرییەکی سلبیشی دەبێت لەسەر تەندروستی دەروونی و جەستەییت، کاتێ ئەو هەستە سلبیە لەناختدا هەڵدەگریت ئەوا تۆ وزەیەکی زیانبەخشت هەلگرتوە بۆ وێرانکردنی جەستەی خۆت، ئەمانەش دەبنە هۆی جەڵتەو وەستاندنی دڵەکەت.

بۆ هەموو هەستێك پێکهاتەی خۆی هەیە، زانینت بەو پێکهاتانە واتلێدەکات بەتوانابیت لەزاڵبوونت بەسەر خۆدا، ئەگەر پێکهاتەی هەر ئەزموونێکت گۆڕی ئەوا ئەزموونەکەشت گۆڕیوە، لەئێستادا بژی تۆ لەڕابردودا نیت، یان لەداهاتودا نیت، بزانە ئەوساتەوەختەی تێیدا دەژیت جارێکی دیکە دووبارە نابێتەوە گەر ڕۆشتیت

ناگەڕێتەوە، لەئێستادا بژی‌و کاتت بەفیڕۆ مەدە، مادام تۆ دەژیت لەم ژیانەدا بەهەر جۆرێک بێت، با بەشادمانی بێت، با بە نایابی بێت لەنێوانی ڕق‌و قین‌و چاوچنۆکیدا لەدەستی خۆتی دەرمەکە.

دایکە تریزا دەڵێت: هەندێجار تۆ سینە فراوان دەبیت خەڵکی
نکوڵی لێدەکەن، لەهەموو کاتێکدا لێبووردەبە
هەندێجار بەخشندە دەبیت خەڵکی نکوڵی لێدەکەن
لەهەموو حاڵێکدا بەخشندەبە
هەندێجار تۆ هەندێ کەست خۆشدەوێت نکوڵی لێدەکەن
تۆ خۆشت بووێن، لەهەموو حاڵێکدا چونکە ئەمە نێوانی تۆو
پەروەردگارە...

خەندە بکەو پێبکەنە، پێکەنین یارمەتی دەردانی ئەنرۆفین ئەدات لەلەشدا، لەدەردانی ئەردینالین کەمدەکاتەوە، بەوەش حاڵی ئەندامەکانی لەشت باشتر دەبن ڕێژەیەکی زیاتر ئۆکسجین بۆ مێشک دەنێرن، ئەویش بەباشترین شێوە هەڵدەسێت بەئەرکەکانی، بەڵام کاتێ بەپەژارەوە دەژیت پێچەوانەی ئەو حاڵەتە دێتە دی باری لەشت خراپ دەبێت.

ئامادەی یەکێك لەکۆنگرەکان بووم لەدوبەی بڕیاربوو سیمینارەکەم لەبارەی فەلسەفەی سەرکەوتن‌و ستراتیژەی خۆشەویستی بێت، هەر کە چومە نێو

مۆڵەکەوە چاووم کەوت بەیەکێك لەئامادەبووان، خەندەیەکم بۆ کرد، ئەو بێزارو گرژومۆن بوو، منیش لەنەنیشتیەوە دانیشتم، پاشان بانگ کرام بۆ لێدوانەکەم، پیاوەکە کەزانی من ئەو کەسەم لێدوانەکە ئەدەم سەرسامی بەدەموچاویەوە دەرکەوت بۆیە بڕیارمدا دەربارەی خەندەو پەیوەندی لەگەڵ خەڵکی و ستراتیژەی خۆشەویستی بدوێم.

زەردەخەنە لەڕوی براکەتدا چاکەیە، هەر وەك چۆن ناتوانی بەدەستی داخراوەوە تەوقە لەگەڵ خەڵکیدا بکەیت، بەهەمانشێوەش ناتوانی بەناوچەوانی گرژومۆنەوە مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکەیت..

ئەرکی کرداری:

ئایا پێت وایە لەتوانی مرۆڤ دا هەبێت بتوانێ خاڵی لاوازی بگۆڕێت بۆ خاڵی هێز؟

چۆن بەسەر هەستەکانماندا زاڵ بین؟

لەڕاستیدا گۆڕینی ڕابردوو بەهێزترین فاکتەرە دەکرێ لەژیاندا گۆڕانکاری پێدروست بکەیت.

زاڵبوون بەسەر هەستەکاندا

یەکەم: زاڵبوون بەسەر فسیۆلۆژیای جەستە.

دەربڕینەکانی ڕوخسار

جوڵەکانی جەستە.

دووەم: گونجاندنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ هەستدا.

سێیەم: گۆڕینی نواندنی ناوەکی، گۆڕینی خۆدواندن ڕیزبەندی بیرکردنەوەو ووشەکان.

چوارەم: تەرکیزکردنی ئامانجەکان، گۆڕینی واقیع، خەیاڵکردنی داهێنەرانە.

ناتوانی واقیعێک بگۆڕیت بەلام دەتوانی پەیردنت بۆ واقیعێک بگۆڕیت، بەوەش واقیع دێتە قۆناغی گۆڕانەوە، پاشان خاوبوونەوە خەندەی ناوەکی.

یەکەم: زاڵبوون بەسەر فسیۆلۆژیای جەستەدا:

* **هەناسەدان:** مێشک بەئۆکسجین دەژی بڕی ٣٢٪ ئەو ئۆکسجینەی دەچێتە نێو سییەکانەوە ئەو وەریدەگرێت.

* جوڵەی جەستەو دەبڕینەکانی ڕوخسار، گەر بیرت لەگرفتێک کردەوە ئەویش داگیرتدەکات، بەقووڵی و بەهێواشی هەناسەیەک هەڵمژە، پاشان هەناسەکە بەهێزێک بدەرەوە ٢جار، وێنای خۆشی و کامەرانی لەسەر ڕوخسارت بکێشە، بیرلەکەسێک یان شتێک بکەرەوە دڵخۆشت بکات، یان بگەڕێوە بیر لەکێشەکە بکەرەوە، توانای خۆت دەبینیتەوە بۆ چارەسەرکردنی.

بۆیە ئازیمان پێغەمبەر(ص) ڕێنمایمان دەکات بۆ گۆڕینی دۆخی جەستەمان، گەر بەپێوەبوویت دانیشە،گەر دانیشتوبوویت ڕاکشێ، دەسنوێژێك بگرە دەبینی باری لەشت دەگۆڕێ بۆ خاوبوونەوە دورکەوتنەوە لەبیرە سلبیەکان.

دووەم:

هەستەکان دەمان دوێنن هەڵگری پەیامێکن، لەخۆت بپرسە: ئەم هەستە بۆ داگیرمدەکات؟

بۆ چی من تورەم؟

ئەوبیرۆکەیە چییە ئەم هەستانە دەیانهێنێتە بوون؟

ئەگەر هەستەکان سلبی بوون ئەوا بیرکردنەوەی سلبیش دێننە گۆڕێ، تۆ پێویستە بیانگۆڕیت، ئەم هەستانە چۆن بەکاردەبەیت؟

هەموو ئەم پرسیارانە لەناوەزی شیکاریەوە سەرچاوە دەگرن، بەدوایدا گەر لەخۆت بپرسیت ئەواتۆ دەیانگۆڕیت بۆ کارامەیی و هێز.

چی دەکەیت بۆ ئەوەی هەستە سلبیەکان ونبن؟

بگەڕێوە بۆ خاڵی دەسپێکردن، باری لەشت بگۆڕە، دەبرینەکانی ڕوخسارت بگۆڕە، هەناسەکانت ڕێکبخە، تەرکیز بکەرە سەر چارەسەر بەرپرسێتی ئەو هەستانە لەئەستۆ بگرە کەشەرمەزارت ئەکەن، تۆ هۆکاری هەست پێکردنیتی، ، گەر زاڵنەبیت بەسەر ئەم هەستانەدا زیاد دەکات و فراوان دەبێت لەچەشنی خۆی لەسەر ئەو شێوەیەی گونجاو نییە بۆ ت ئەنبار دەبێت.

گۆڕینی واقیع و خەیاڵکردنی داهێنەرانە، بەگریمانەی ئەوەی خۆتت بۆ ئامادەکردووە بۆ ئامادەبوونی کۆڕێک و درکاندنی وتەکانت، کاتی ئامادەبوت لەکۆڕەکەدا ئەوا دەربڕین و خودکاریەکانت سلبی دەبن.

لەکۆڕەکە دێیتە دەرەوە هەست بەپەستی و دڵگرانی

دەکەیت، ئەم ئەزموونە دڵتەنگی کردیت، گەر لەدوای ئەوە هەڵوێستێکی هاوشێوەت بەسەردا بێت ئەوا ئاوەز ئەو ترسییەیت بۆ دەکاتەوە کە ئەزموونەکەی پێشوت تێدا هەڵگرتووە.

لێرەشەوە ترسێکی کۆمەڵایەتیت بۆ دروست دەبێت لەکۆبوونەوەکان، چونکە ئەو ترسییە کراوەتەوەو دانەخراوە، گەر فێری ئەوەبوویت بەخەیاڵ واقیعێک بگۆڕیت دەبێت بگەڕێتەوە بۆ ڕابردوو بەکاتژێری دەرونی، ئەو ترسیە بکەیتەوە دەربڕینەکانی ڕوخسارت جوڵەکانی جەستەت بەباشترین جۆری ڕودان بگۆڕیت گۆڕینی ڕێژەی هەناسەکانت ئەو وتانەی ئەتەوێ دەریانبڕیت، لەمەشەوە ئەو هەستانە دێنەگۆڕێ کەپەیوەندیدارن، بەمەش پەیبردنت دەگۆڕێ بۆ ئەو واقیعە، کاتێ ئاوەز ئەو ترسییەی کردەوە دەبینێ پەیبردن‌و هەستگەلی نوێیان تێدایە، یان خەیاڵی داهاتوو بکە ئەو هەستگەلە نوێیە بخەرەکار، تاقیبکەرەوە کاتێ ڕوبەڕوی ئەو هەڵوێستە دەبیتەوە مێشکیش هەڵوێستەکانی کۆن‌و نوێ دەبینێتەوە لەنێوانیاندا هەستە بەهێزەکان هەڵدەبژێرێت ئەوانەی گرێدراوی بیرکردنەوەکانن کە پێداگریت لەسەر کردوون دوپاتت کردوونەتەوە.

مەبەستیش لەو کردارە گۆڕینی پەیبردنە بۆ گۆڕینی واقیع، تۆ پەیبردنێکی نوێ دەدەیتە ئاوەز بۆ ئەوەی پەیبردنی نوێت پێ ببەخشێت، تۆ دۆخەکەی یەکەمجارت تێکشاند ئەنجا دۆخە نوێیەکە لەتەنیشتەوە دانا، بەبڕیاردان لەسەر دۆخە نوێیەکە ئەوا ئەریتی نوێ دێنەگۆڕێ، دۆخە کۆنەکانو ئەریتە پەیوەندیدارەکان خۆیان ووندەکەن ، بۆیە دەبێت لەدۆسییەکانی ئاوەزدا ئەوانە هەڵبگریت لەبەرژەوەندیت دەبن و ژیانت پێشدەخەن.

یادی ئەو تەنگەژەیە بکەرەوە لەڕابردوا بەسەرت هاتووە بیرلە درێژەکەی بکەرەوە، وا بزانە ئێستا ڕوئەدات بزانە تاکو چ ئاستێك بێزارت ئەکات، پاشان هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە سەیرێکی چوار دەوری خۆت بکە ئەمە پێی دەوترێ (شکاندنی دۆخ) یان دەرچوون لەدۆخی سلبی، دۆخ لەدوای دۆخ دروست مەکە، چونکە لەوانەیە دۆخی یەکەم سلبی بێت ئەوەش کاردەکاتە سەر ئەوەی دوای خۆی، لەخۆت بپرسە گەر بگەڕێیتەوە بۆ ڕابردوو بەهەمان ڕەوش مامەڵە دەکەیتەوە..

چاوەکانت بنوقێنە، خەیاڵی ڕابردوو بکەرەوە ئەوەی ئەتەوێ بیگۆڕە ، دەربرینەکانی ڕوخسارت، باری لەشت، تێکڕای هەناسەکانت، بەباشترین شێوە خۆت بدوێنە، پاشان بگوێزەرەوەبۆ داهاتوو خۆت بخەرە هەڵوێستی هاوشێوەوە ئەوڕێکەیە بکرەبەر کەخوازیارێتی، تاکو هەست بەخۆشی دەکەیت، پاشان بگەڕێوە بۆ ئێستا، هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە بەهێواشی پاشان لەسینەتەوە دەریکە دەرەوە بەهێزێك پاشان بیربکەرەوە چی بێزاری کردویت ببینە هەست بەچی دەکەیت لەوبارەیەوە.

گـۆڕینی ڕابـردو لەڕاسـتیدا لەبـەهێزترین ئـەو شـێوازانەیە کەدەکرێت ژیانی خۆتی پێبگۆڕیت.

سـەرجەم بیردۆزەکـانی سـەردەم، هەسـتاوە بەدەرخسـتنی سـتراتیژەی سـەرکەوتوانە فێرکـردن و وتنـەرەیان بەخـەڵکی ئـەویش بەنـدە بـە نوانـدنی نمونـەیی مرۆڤی جیاواز.

ئەركی كرداری:

كێ پێشەنگی تۆیە لەژیانتدا؟

بۆ چی ئەو پێشەنگەت هەڵبژاردوە؟

* ....
* ....
* .....

چۆن دەتوانی وەكو ئەوبیت یان لەو نزیك بیت؟

* .....
* .....
* .....

ستراتیژەی گۆڕینی هەستەكان:

پێویستە وزەو توانا ئاوەزیەكانت بەكاربهێنیت، ئەو ستراتیژانە بكە بەپاڵپشتی خۆت متمانەت بەخوای خۆت هەبێت ئەنجا بەخۆت..........

ستراتیژەی گۆڕینی هەستەکان:

چۆن دەتوانی ستراتیژە سلبیەکەت بدۆزیتەوە

١-بیرلە ئاستەنگەی ئێستای ژیانت بکەرەوە:

٢-وەك ئەوەی ئێستا ڕوئەدات تێیدا بژی پاشان چاوێك بەماندا بگێرەوە:

- دەربڕینەکانی ڕوخسارت
- جوڵەکانی لەشت
- هەناسەکانت
- خۆدواندن ڕیزبەندی بیرکردنەوەکان
- بیروباوەڕ

٣- دۆخەکە بشکێنە (هەناسەدانی قووڵ، سەیرکردنی ڕاست پاشان چەپ)

گۆڕینی بەپیردنی واقیع:

یەکەم:

بیرلە هەمان ئەزموون بکەرەوە پاشان لەخۆت بپرسە: ئەگەر بگەڕێیتەوە بۆ ڕابردوو، دەتوانم چ شتێك بسڕمەوە یان زیادی بکەم لەدەربڕینەکانمدا یان جوڵەکان، یان تێکرای هەناسەکان یان بیرکردنەوەکان یان بیروڕا؟ بۆ ئەوەی دۆخەکە سەر لەبەر بگۆڕێت.

دووەم:

دەست بەگوشینەکە بکە(ئەو دەربڕینانەو باری لاشە کەپەیوەندی دەکەیت لەگەڵ تیکرای هەناسەکانت کەناسودەبیت پێدەبەخشن خۆت بدوێنە بەشێوەیەکی ئیجابی پاشان ڕیزبەندی بیرکردنەوەکانت بکە هاوکارییان بەبیروڕای بەهێز بکە.

سێیەم:

ئەو بیروڕاو بیرکردنەوانە بەهەستگەلێکی ئیجابیانەوە گرێبدەرەوە.

چوارەم:

پاشان دۆخەکە بشکێنە.

تاقیکردنەوە:

یەکەم: تاقیکردنەوەی یەکەم لەڕابردودا:

بەیادگەو خەیاڵت بگەڕێرەوە بۆ ڕابردوو ، بیرلە هەمان ئەزموون بکەرەوە، تێبینی جۆری هەستەکانت بکە، هەستگەلی نوێ دەبینیتەوە ئەوانەی حەزیان لێدەکەیت ، چونکە تۆ دەربڕینەکان و جوڵەکان و هەناسەکان و بیرو بۆچونەکانت گۆڕی.

دووەم: تاقیکردنەوەی دووەم لەداهاتودا

بەیادگە خۆت بگوێزەرەوە بۆ داهاتوو، خۆت بخەرە ئەو هەڵوێستەی دەکرێ وەکو هەڵوێستەکەی پێشوو بێت ئەوەی لەڕابردودا بەسەر هاتووە، پاشان ستراتیژە نوێیەکە بخەرەگەڕ، تێبینی هەستەکانت بکە، دەبینیت هەستەکانت بوون بەئیجابی، چونکە ئاوەزی مرۆیی بیرکردنەوەکانی لەسەر دوایین ئەزموون بوونیات ئەنێت.

پێویستە وزەو توانا ئاوەزیەکانت بەکاربەیت، ئەو ستراتیژانە بکە بەپاڵپشتی خۆت متمانەت بەخوای خۆت هەبێت ئەنجا بەخۆت..........

کەسی سەرکەوتوو کاتی خۆی بەفیڕۆ نادات لەگلەیی و گازندەکردندا، تۆ بەرپرسیت لەژیانی خۆت تۆ کەشتیەوانی ئەو کەشتیەیت، ژیانی تۆ کەشتی تۆیە، دەرەنجامە سلبیەکان وابەستەی هەستگەلی سلبین، دەرەنجامەکان ناگۆڕێن تاکو هەستەکانت نەگۆڕیت، هەموو کەسێك خاوەنی ڕابردویەکە دەرنجامی سلبی تێدا هەڵگیراوە، پێویستە پەند لەئەزموونەکانت وەرگریت ڕەوشی ژیانت بەرەو باشترین دۆخ بەریت.

چۆن دەکرێ لەکارگێڕیدا سود لەگەشە مرۆڤایەتیەکان وەربگیرێت؟

گەشـەی مرۆیـی لەگەشـەی خودیـەوە دەسـت پێـدەکات، گەشـە بەکارامـەیی و بەرتواناییـەکانت بـدە، فێربـە، بخوێنـەوە، بەدواداچـون بکـە، وابکـە سـبەینێ لـەدوێنێ باشـتر بێـت، سـەبارەت بەلایـەنی پیشـەییەوە پلانکێشـبە، هەڵسـەنگاندنت هـەبێت شـیکاری بکـە، ڕێککـاری بکـە، تـاکو باشترین دەرەنجامەکان مسۆگەر دەکەیت.

ئەرکی کرداری:

ئایا لەبەرنامەتدایە لەئایندەدا خۆت ڕۆشنبیر بکەیت؟

بەڵێ.

نەخێر.

گرنگترین ئەو کتێبانەی بەنیازیت بیانخوێنیتەوە بەپێی پێویست بوونت بەزانیارییەکانی:

* .....
* .....
* .....
* .....
* .....

ئازار پیاوی گەورە دروست ئەکات: گەر ئازار بوونی نەبووایە ئاسودەیش نەدەبوو، ئەگەر نیگەرانی نەبووایە مانای خۆشیمان نەدەزانی هەموو شتێك خاوەنی سیستم و هێزە.

ئایا ئازار کەسە گەورەکان دروستدەکات؟

کاریگەری ئازار چییە لەسەر دەرونی مرۆڤ؟

نوسینێکی زۆرم هەیە لەسەر (دینامیکیە التکیف النفسی) وەڵامی پرسیارگەلێکم تێدا داونەتەوە، ڕونم کردۆتەوە ئەگەر پێچەوانەی مانا نەبێت ، ئەوا بۆ ماناش مانایەك نابێت، ئەگەر ئازار نەبێت، ئاسودەیش نابێت، ئەگەر نیگەرانی نەبێت مانای ئاسودەیمان نەدەزانی ، هەموو شتێك خاوەنی سیستەمو هێزێکە، چۆن بتوانین سەرکەوتوانە کێشی لەشمان دابەزێنین، بێئەوەی هیچ کاریتەیەکی لاوەکیمان توشبێت، یان جارێکی دیکە بگەڕێینەوە سەر کێش زۆری ؟ چۆن لەوەی فێر بووین سودمەند ببین بۆ مسۆگەر کردنی.

بۆ ئەوەی بتوانی کێشت دابەزێنیت، پێویستە بەچوار کرداری بنەڕەتی دەسبەکاربیت.

یەکەم :بیرکردنەوە

بیر لەو تەندروستیە چاکە بکەیتەوە کەخوازیاریتی.

دووەم:خەیاڵ کردن:

خەیاڵی خۆت بکەیت کێشی لەشت کەمی کردووە، ئەو وینا خەیاڵکراوە لەزەیندا هەڵگریت.

سێیەم: شێوازی خواردن، خواردنەوە، ئاوخواردنەوە.

ئاگاداری ئەو خواردنی ئەو خۆراکە بیت، خۆت لەوەمەگرەوە حەزی لێدەکەیت، چونکە ئەوە حەزلێبوونەکە زیاتر دەکات، هەر چیەکت دەوێت بەبڕیار، ئەوەی ناتەوێ هەر بەبڕیار، زیادە خۆری مەکە، لەش پێویستی بەئاو هەیە ڕێژەی ئاو لەپێکهاتەی جەستەدا دەگاتە٩٠٪.

چوارەم: ڕاهێنانە وەرزشیەکان:

ڕۆژانە بۆ ماوەی ٢٠ خولەکیش بێت هەروەها مەشقەکانی هەناسەدان بکە، دەستەکانت بخەسەر ئەملولای کەمەرت، هەناسەیەکی قووڵ بەهێواشی هەڵمژە، ئەو هەناسەیە ساتێك لەسینەتدا بهێڵەرەوە، پاشان دەریبکە، لەگەڵ بژاردنی ژمارەکان یەك، دوو، سێ بەجۆرە..

ئەم مەشقە ماسولکەکانی سك بەهێز دەکات، چەورەیەکانی لەش دەتوێنێتەوە، لەسەر ئەم مەشقە بۆ ماوەی هەفتەیەك بەردەوامبە، دەبینیت چوارچێوەی کەمەرت نزیکەی ١-٢ سم کەمی کردووە.

چۆن دەتوانین لەبەردەمی جەماوەرێکدا بەمتمانەوچەسپاویەوە بدوێین؛

دوانـدن لەبــەردەمی جەماوەرێکـدا یەکێکــە لەمەترسـیە مرۆییــەکان وەك ترســان لــەدۆڕان‌و نادیــارو ڕەخنــەگرتن ئاخـاوتن، گاڵتــەو سـوکایەتی پێکـردن، دەکـرێ بەسـەریدا سـەرکەویت لەڕێگــەی گەڕانــەوەت بــۆ ڕابــردوو، پاشــان گــۆڕینی پــەیبردن بــەواقعی ڕابــردوو، پاشــان ژیــان لــە ئەزموونـە نوێیەکـەدا، پــێ بەخشـینی هێـز، پاشـان هەسـتە بــە خــەیاڵکردنی داهێنەرانــە، خــەیاڵی خــۆت بکــە لەئاینــدەدا کەوتویتــە هەڵوێســتێکی ســەختەوە، تــۆ هاوســەنگیەکی تــەواوت هەیــە، ئەمــە زیــاتر لــەجارێك دوبــارە بکــەرەوە، دەبینیــت جەسـتەو ئــاوەزت دەسـتی کـردووە بەپــەیرەویکردنی داتایــەکی نــوێ، کاتــێ ئامــادەی ڕوبەڕوبوونــەوەی بینــەر دەبیــت، وابکــە لــەزوترین کاتــدا ئامادەبیــت، بــۆ ئــەوەی نەبێتــە حاڵــەتێکی کتــوپڕ، خەڵکەکــە ببینــەو تەوقــەیان لەتەکـدا بکــە، ، بــۆ ئــەوەی لەمپــەری نێــوان خــۆت‌و خــەڵکی بشــکێنیت، کاتــێ لەبــەردەم جــەماوەردا وەسـتایت، چـاو بـبڕە ئـەو کەسـەی خۆشـتدەوێ، یــان ئــەو ڕەخســارەت لا شــیرینە، پاشـان بازنەی سەیرکردنەکەت هێدی هێدی فراوان بکە.

چۆن لەخوێندندا سەرکەوتو دەبیت؟

ناتوانیت لەهیچ یەکێك لەبوارەکانی ژیاندا سەرکەوتو بیت گەرهاتو ئەوبوارەت بەدڵ نەبێت، ئەگەر ڕقت لەبوارێکی دیاریکراو بوو لەخوێندندا ئەوا دەکەویتو دەرناچیت، ماوەیەکی درێژ لەو بوارەدا دەمێنیتەوە، بەگریمانەی لەو بوارەدا سەرکەوتوبوویت وێڕای ئەوەی ڕقیشت لێیەتی، بەجێی دێڵیت سەرباری ئەوەی ڕقت لێیەتی.

لەئەزموونەکانت پەند وەرگرە، خەیاڵی خۆت بکە لەداهاتودا، بزانە ئەمە تەنها قۆناغێکە، ئەمانە ئاستەنگەکانی ژیانن هیچ کاتێ دۆخەکان بەپێی خواستی تۆ نایەنە پێشەوە

فێربە ئەو ئاستەنگانەی ڕێگریت دەکەن تێیان بەرێنیت هەڵبکە لەگەڵ ئەوانەی لەگەڵ تۆ دا ناگونجێن، بۆ ئەوەی بتوانیت لەقۆناغێکەوە بەرەو قۆناغێکی دیکە بچیت سوربە لەسەر خۆ ویستنی بواری خوێندنو کارەکەت، گونجاوبە لەگەڵ ئەوانەی ڕوبەڕوت ئەبنەوە لەودۆخانەی توانای گۆڕینت نییە، چاك بزانە تۆ ناتوانی سەرکەوتو بیت یان داهێنەر بیت لەو بوارەی خۆشتناوێت.

ێگومان گۆڕانو بڕیاردان باشترە بەلام بۆ چی سەختی دەبینین لەگۆڕانو بەرخۆدانندا ، چونکە گۆڕان

لەدەپێویستی رزگارت دەکات، لەناوچەی ئارام دەرنەدبێنێت، پێویستە گۆڕانی پلە بەندی بێنیتە کایەوە نەك کتوپڕ.

چۆن ئەو ستراتیژانە بخەینە گەڕ؟

هاوکات لەکۆمەڵگەیەکدا دەژین لەوەتێناگەن؟

پەرچەکرداری کۆمەڵگە گرنگ نییە، لەخۆتەوە دەسپێبکە، کاتێ هەر کەسێك ئەوەئەنجام ئەدات، کۆمەڵگە چاك دەبێت، گریمانەی دووەم لەداتای زمانەوانیدا ئامارە بەوەدەکات کەپەیبردنت بۆ ژیان بەلگەی ژیان نییە ، بەڵکو بەلگەی ژیانی کەسییە، پەیبردنت بگۆڕە خۆت بگۆڕە کارەکان باشدەبن.

بۆ چی مرۆڤ ورەی لاواز دەبێت؟

لەڕاستیدا ورەی مرۆڤ ناڕوخێت ئەوەی ڕوئەدات گۆڕانی کارە سەرەتاییەکانە لەژیاندا، ئەگەر ورەت هەبوو کتێبێك بکرپیت، ئەوا کارە سەرەتایەکانی ژیانت گۆڕیوە پێدەچێت لەجیاتی ئەوە جلێکی نوێ بکرپیت.

ستراتیژەی کارای لەبەرکردن چییە؟

هەوڵبدە لەهەر لاپەڕەیەکدا بیرکردنەوە سەرەکیەکان کورت بکەیتەوە لەگەڵ ووشە تاکەکاندا مەبە، پاشان بیرکردنەوە سەرەکیەکانت بەشێوەیەکی لۆژیکیانە

پێکەوە گرێبدەرەوە، پاشان بچۆرە سەر بیرکردنەوە ناوەندەکان یان لاوەکیەکان ئاوەزی ئاگا توانای نیە لەیەك کاتدا زیاتر لە٧-٩ زانیاری وەرگرێت.

پێویستە بابەتەکە سەرجەم بخوێنیتەوە لەسەرەتاوە بەخێرایی تادەگەیتە ئەو بیرکردنەوەیەی کۆنترۆلی بابەتەکە دەکات پاشان بیرکردنەوە سەرەکیەکان پوخت بکە هەوڵبدە بۆ برگەیەك یا زیاتر کەبیرکردنەوەیەك دەگرنەوە ناونیشانێکی سەرەکی دانێیت.

چۆن بەسەر هەستە سۆزداریەکانتدا زاڵ دەبیت بەرامبەر هاوسەرەکەت؟

ئاگات لەتەرکیزت بێت لەسەر کرداروو ڕەفتارەکانی ، چونکە ئەو تەرکیزە لەگەڵ بڵێسەی هەستەکاندا دەبێتە هۆی سڕینەوەی هەرچی لەدەرەوەی تەرکیزەکەیە(ئەسکاتۆما) بیر لەو کارە نیجابیە بکەرەوە پێوەی گرێدراوە، ئەمەش دەبێتە هۆی کرانەوەی دۆسیەکانی ئاوەزی پەیوەندیدار.

چۆن ئامانجەكانت دیاری دەكەیت بڕیار ئەدەیت؟

ئـەوەی ئـاواتی بـۆ ئـەخوازیت بینوسـە، پاشـان ئـەم ئاواتانـە ڕیزبكـە بـەپێی یەكەمایەتیـەكانیان، پاشـان سێانی یەكـەمیان دیـاری بكـە ، سـێ هۆكـاریش بنوسـە كەسورت ئەكـەن لەسـەر مسـۆگەر كردنیـان، ئێسـتا تـۆ خـاوەنی ئامانجیـت، هۆكارەكـان پاڵنـەرن بـۆ مسـۆگەركردنیان، سـەرلەنوێ ئامانجـەكان ڕیزبكـەرەوە بـەپێی هۆكارەكـان، هـەر ئامانجێـك دابـەش بكـە بـۆ ئامـانجی ناوەنـدی، نەخشـەی مسـۆگەر كردنیـان بكێشـە، بـەدوای هۆكـاری جێبەجێكردنـدا بگـەڕێ، دوای گـەڕانت بـەدوای ئامانجەكانـدا یەكەمایەتیـەكان، هۆكارەكـانی جێبـەجێ كـردن، مسـۆگەركردن، دەتـوانی لـەژێر تیشـكی ئەوانەدا بڕیارەكانت بدەیت.

ئایا ڕاستە سەرزەنشی خۆم بكەم؟

سەرزەنشـی خـۆت مەكـە، بـەڵكو لێپرسینەوەی لەگەڵدا بكـە، لەهەڵـەكانت پەنـد وەرگـرە، هەوڵبـدە لایەنـە نێجابیـەكان گەشـە پێبـدەیت، لایەنـە سـلبیەكانت ڕاسـت بكەرەوە یان لێیان دوریكەوەرەوە.

چۆن دەتوانم توانای تەرکیزکردنم گەشە پێبدەم:

پەنجەکانت بخەرە بەردەم لوتت، کەمێك دووریان بخەرەوە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە، لەگەڵ هەناسە هەڵمژینەکەتدا پەنجەکانت تائاستی برۆکانت بەرزبکەوە، پاشان نزمی بکەوەرە لەگەڵ دانەوەی هەناسەکانتدا بۆ ئاستی یەکەمجار، پاشان تەرکیز بکە سەرشتەکە یان ئەو کارەی خوازیاریتی، دەبینی توانای تەرکیزکردنەکەت پتر بووە، چونکە بەمە هەر دوو پلەکەی مێشك تەرکیز بکەن لەسەر مەڵبەندی تەرکیزکردن لەنێوان برۆکانتدا.

گۆڕینی نواندنی ناوەکی:

پێکهاتن، قەبارە، دووریی، شوێن، گرێدانو جیابوونەوە

پێکهاتن:

گریمان کەسێك دەتترسینێت یان بێزارت دەکات ، تۆ لەناخی خۆتدا بەکەسێکی ترسێنەری دوژمنکاری دەزانیت، لەزەینی خۆتدا وێنەیەکی جیاوازی بۆ پێکبێنە ئەمجارەیان لەدیمەنێکی دیکەدا خەیاڵی بکە.

دوری:

بەگۆرینی دوری بەگۆرینی هەستەکان، ئاوەز بەبەکاربردنی وێنە بیردەکاتەوە ئەویش شوێنەکە دیاری دەکات، شوێنی وێنەکان.

پاشان دوری نێوان تۆو ئەو وێنەیە، پاشان قەبارەکەی دیاری بکە، پەیوەست بوون و لێک جودابوونەوەت بەگۆرینی شوێنەکە، پەیوەست بوون و جودا بوونەوە، هەستەکانیش دەگۆڕێن.

جودا بوونەوە لەهەستەکان جیاوازە لەپەیوەست بوون پێیانەوە، جودا بوونەوە لەهەستە سلبیەکان ٥٠٪ چارەسەری دەرەنجامە ناقۆلاکان دەردەخات.

کاتێ فیلمێک دەبینیت ڕوداوەکانی کاریگەریت لەسەر بەجێ دێڵن، پێیان هەڵدەچیت، پێدەچێت پێی بگریت، چونکە کارلێکت لەگەڵدا کردووە بەهەستەکانەوە گرێدراویت، بەپشت بەستن بەو بیرۆکەیە هەندێک لەهۆڵە سینەماییەکان بیستۆکو چاویلکەی سێ دوری بەکاردەبەن بۆ دروستکردنی کاریگەری لەسەر بینەران ، کەسێک پەیوەست بێت بەئەزموونێکی ناقۆلاوە هیچ چارەیەکی ناکرێت بەبێ لێدابڕانی، تائەو کاتەی بتوانێ لەدەرەوە ببینێ تاکو بێتە بابەتێک لەخەملاندنەکانیدا تاکو لەترسە نەخۆشی جودا بێتەوە، پێویستە بزانێ چ سودێکی لەوەدیتوە، ئەو پەندە چیە لەم ئەزموونەوە فێربووە.

تەرکیز لەسەر ئامانجەکان:

پرسیار لەخۆکردنت، چیم دەوێ، بەرەو ئایندەت دەبات، بۆ چی دەمەوێ؟ ئەو هۆیانەت پێدەبەخشێ هانت ئەدەن بۆ مسۆگەر کردنی ئامانجەکە، کەی دەمەوێ؟ فاکتەری کار دێنێتە پێش چاوت، چۆن مسۆگەری بکەم؟ بەرتوانیایی‌و هۆکارەکان دەخاتە بەردەمت، کاتێ دەڵێیت: من دەتوانم ئامانجەکەم بپێکم متمانە بەخۆبوونت لەبرەودا دەبێت.

تەرکیز کردنت لەسەر ئامانجەکانت دەسکەوت‌و وزەی زەینیت پێ دەبەخشێت، هەر چەن تۆ نەرمو گونجاوبیت، لەهەستە سلبیەکان دورەپەرێز دەبیت.. بێکاری هەستە سلبیەکان کارا دەکەن.

خاوبوونەوەو بزەی ناوەکی:

بۆ ئەوەی بگەیتە دۆخی خاوبوونەوە، هەستە بەم کردارانە:

١- تەرکیز.

٢- هەناسەدان:(هەناسەدانەوەت لەوەرگرتنەکەی درێژتر بێت، هەر کاتێ هەناسە دانەوەت لەوەرگرتنەکەی درێژتر بێت ، لەشت زیاتر خاو دەبێتەوە)

٣- خاوبوونـــــەوەی ماســـــولکەکانی لــــــەش(لەماســـولکەکانی چــاوەوە دەســـت پێبکـــە، چـــاو وزەی کارۆموگناتیســـی تێدایـــە، کاتـــێ چـاوەکان پشـــو ئـــەدەن بەشـــەکانی خاودەبنـــەوە وزەکانیشـــی دادەبەزن)پاشــــان لەپەنجەکانی قاچتەوە دەست پێبکە تـاکو سەرت، هـەر ئەنـــدامێکی لەشـــت تـــەرکیزی بکەیتـــە ســـەرو فـــەرمانی پێبکەیت بەخاوبوونەوە، ئەوا خاو دەبێتەوە.

٤- خــاو بوونــەوەی زەینــی: بــیر لەشــوێنێك بکــەرەوە دڵــت تیابـدا خۆشـبێت، لەکـەناری دەریـا، یـان سـەربازگە، یــان بیابانێــك، خــەیاڵی لێبکــە تــەرکیز بکــەرە ســـەر وردەکارییـەکانی، ڕەنگــی ئـاوی دەریــا، ئاسمــانی بێگــەرد، لمــی ڕاخــراو، هــەر چــەن لەوردەکارییەکانیــدا ڕۆبچــیت زەینـــیش زیـــاتر خـــاو دەبێتـــەوەیان بیرلەژمارەیـــەك بکـــەرەوە دوبـارەی بکـەرەوە لەگـەڵ هەڵمـژینی هەناسـەو دانەوەیــدا ، پاشــان بیگــۆڕە بەژمارەیــەکی دیکــە، بــەو جۆرە.

٥- رامــان: بچـۆرە نێـو بابەتگەلێکـەوەدڵت خۆشـبکەن، خاوبوونــــــەوەو گەشــــــبینیت تێــــــدا دێننــــــە دی، لەبـــــەدیهێنراوەکانی پـــــەروەردگار رابمێنـــــە، لــــــەخۆت، لەبــــەرزخوازی، لەگــــەڵ بیرکردنەوەکانتـــــدا پـــــەروەردگار بەپاکیو بێگەردی راگرە.

٦- بــزەی نــاوەکی: چــینیەکان بەیەکــەم گــەل هــەژمار دەکــرێن بەدۆزینــەوەی ئــەم دیــاردە مرۆییــە، کاتــێ خەنــدە بــەڕوی کەســێکدا دەکــەیت، ئــەویش خەنــدە بەڕوتــدا دەکاتــەوە، کاتـــێ خەنـــدە بۆیـــەکێك لەئەندامـــەکانت دەکــەیت ئــەویش خەنــدەت بــۆ دەکاتــەوە بێئــەوەی ببینیـــت، کاتـــێ خەنـــدە دەکـــەیت هـــەر ئەنـــدامێك لەئەندامــەکانی لەشــت یاریــدەی ئــەو خەندەیــە ئەداتــەوە، بــۆ نمونــە گــەر هەســتت بــەئازارێك کــرد لەهــەر کــام لەئەندامــەکانی لەشــت پاشــان تــەرکیزت کــردە ســەر، ئــەویش لەهــەمان چەشــنی خــۆی زیــاد ئــەکات، گــەر هەستت بـەئازارێك کـردو بڵێـت(من ئـازارم هەیـە، مـن زۆر مانـدووم) دیـارە ئـەو ئـازارەش زیـاتر ئـەکات ، بـەڵام گـەر تـەرکیزت کـردە سـەر ئـەو ئەندامـە لەناخـەوە خەنـدەت بـۆ کـرد تـاکو هەسـت دەکـەیت ئـەویش خەنـدەت بـۆ دەکـات، ئەمـە یاریـدەی ئـەوە ئـەدات مـادەی ئەنـدرۆفین دەسـت بکـات بـەدەردان، زانکـۆی هاڤـارد ئـەوەی سـەلماند ئـەوە یاریـــدەی گـــیراوەی جلیکۆجـــاڵ ئـــەدات بـــۆ دەردان کەئەویش هەستکردن بەئازار کەمدەکاتەوە.

ئەرکی کرداری:

خەندەکردنت بەڕووی براکەتدا چاکەیە، سوربە لەسەر چەسپاندنی ئەم ڕاسپاردە مەزنە لەژیانی ڕۆژانەدا پاشان جیاوازییەکە دەبینیت.

....

....

....

هەڵبەندەکانی وزەی لەش:

بەشێوازێکی باشتر خۆت بدوێنە:

بەخۆت بڵێ: لەوانەیە پێشتر من لەسەر فلان شت یان فلان حاڵەت بوویێتم، بەڵام ئێستا لەباشترین حاڵدام.

مەڵبەندەکانی وزە:

لەلەشدا حەوت مەڵبەندی وزە هەیە، یەکەمیان لەکۆئەندامی زاووزێدایە پێیدەوترێ مەڵبەندی ڕیشەیی، مەڵبەندێکی دیکە لەخواروی ناوکەوەیە پێی دەوترێ مەڵبەندی بوونی، مەڵبەندی ڕیشەیی بەهاو بیروڕاکان و پەیبردنەکان لەوێدان، بەوەش بوونی تۆ دەچەسپێت، مەڵبەندێکی دیکە هەیە لەنێوەندی سکدا پێی دەوترێ مەڵبەندی خودی سێ مەڵبەندی دیکەش لەدڵ و گەرو ناوچەوان مەڵبەندێکی دیکەی لای تاجی سەر پێی دەوترێ مەڵبەندی ڕۆحانی، ئەگەر هەستت بەئازارێك كرد لەناوچەی سنگتدا ئەوە مانای وایە مەڵبەندی مەبەست مەڵبەندی دڵە ، ئەو بیرکردنەوەی دەست بەسەریدا دەگرێت ئەوەیە تۆ ئازارێکت هەیە، ئەگەر بیرکردنەوەکەت گۆڕی ئازارەکەش دەگۆڕێ.

ئەگەر بیرت لەئەزموونێکی سلبی کردەوە کەئێستا تێیدا دەژیت ، هەولبدە تێبینی شوێنی هەستپێکردنەکەی بکەیت، پاشان دیاریکردنی مەڵبەندی وزەکەی کەبەرپرسە لێی، پاشان ئەو بیرکردنەوانە دیاری بکە بەسەرتدا زاڵن، دوای ئەوە هەناسەیکی قووڵ هەڵمژە هەولبدە ئەو هەستانە لەلەشدا دەربکەیت بەوەی لەگەڵ هەناسە وەرگرتندا

بەرەژور بجولێنیت لەگەڵ دانەوەی هەناسەدا دەریبکەیتە دەرەوە.

چۆن هەستەکان و بیرکردنەوەکانت دەگۆڕێن؟چۆن بەسەرخوددا زاڵ دەبیت، چۆن ئامانجەکانت مسۆگەر دەکەیت؟

١- بڕیارو ئارەزو:

بڕیار بدەیت چی بکەیت، ئارەزوی ئەنجامدانیت هەبێت، بڕیار لەناوەزی شیکارییەوە دەردەچێت، ئارەزو لەناوەزی سۆزدارییەوە.

٢- لێبووردەیی تەواو

بەخراپی بیر لەهیچ کەسێك مەکەرەوە، هەر چەن لەبارەی تۆوە خراپیش بێت، لەنێوان کەسەکەو ڕەفتارەکانیدا جیاوازی بکە، بەڕۆحی مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکە، لەبەر خاتری پەروەدگار لێیان ببوورە، باپەروەردگار لێت خۆشبێت.

٣-بایەخپێدان:

بایەخ بەتەندروستیت بدە، بایەخ بەهەستو پەیبردنەکانت بدە.

٤- تێبینی:

پەیبردن ٥٠٪ ڕێژەی گۆڕان دیاریدەکات، تێبینی هەستەکانت بکەو شوێن گۆڕکێیان پێبکە.

٥- هەناسەدان:

خۆراکی مێشك ئۆکسجینە ، بیرکردنەوەکانیش لەسەر دوایین ئەزموونە، کاتێ هەناسە ئەدەیتەوە بڵێ سوپاس بۆ پەوەردگار ئەوا مێشکیش بیرکردنەوەکانی لەسەر سوپاسی پەوەردگار بوونیات ئەنێت.

٦- دەربڕینەکانی ڕوخسارو جوڵەی لەش بگۆڕە:

دەربڕینەکانی ڕوخسارو جوڵەکانی لەشت بگۆڕە، ئەو پەیامو هەستانەی لەپشتیەوە حەشاردراوون بیزانە.

٧-خاوبوونەوەو ئارامی ناوەکی :

بەهێواشی هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە پاشان وردە وردە هەناسەکەی سینەت بدەرەوە، چەن جارێك دوبارەی بکەرەوە تاکو هەموو ماسولکەکانی لەشت خاودەبنەوە، کەئەو ڕاهێنانە ئەنجام ئەدەیت وابزانە لەوشوێنەدایت کەدڵت پێی خۆشە تەرکیز بکە سەر وردەکارییەکانی ئەو شوێنە.

گۆڕینی توانـدنی نـاوەکی بەوەیکـە باشـتر خـۆت بدوێنیت، بەخۆت بڵـێ، دەکـرێ مـن پێشـتر لەسـەر فلانەشـت یـان فلانـە حاڵـەت بـووبێتم، بـەلام ئێسـتا باشـترین حـاڵم هەیە، باشـترین تەندروسـتی و زانسـت و ڕەوشـت بۆیـە کاتـێ دەڵێـت (مـن مانـدووم) ئـەوا تـۆ مانـدوبوون لەیادگـەی خۆت ئەخوازیت.

ئەرکی کرداری:

ئاسودەیی دەرونی کاریگەری تەواوی هەیە لەمسۆگەرکردنی ئامانجەکاندا.

گرنگترین ئەو شتانە چین ئەو ئاسودەییەت لێتێک ئەدەن؟

* .....
* .....
* .....

چۆن ئەتوانیت لێیان دورەپەرێز بیت؟

* .....
* .....
* .....

ڕاسپاردەیەکی بەدڵ..

بــەئارامگری و پشــت بەســـتن بــەخوای پــەروەدگار ئــەتوانی ئامانجــەکانت مســۆگەر بکــەیت ، خۆتــت پــێ قبــووڵ بێــت بەتــەواوی، ئاســتەنگ و بــارودۆخ هــەر چــی چــۆنێک بــن، تــۆ ڕەفتارەکــان و ئاســتەنگ و هەســتەکان نیــــت، ئەمانــــە ســــەرچەمیان چــــالاکیەکانی ژیــــان و پەرچەکردارەکانێتی.

ڕای خــەڵک و بۆچــونەکانیان هــەر چــۆنێک بــن ، خۆتــت پێ قبووڵ بێت..

وێنەیــەکی خــودی بــۆ خــۆت پێــک بێنــە لەناخــەوە، بەهاوســـەنگی ئامانجـــەکانت مســـۆگەر دەکـــەیت، متمانــەت بــەخۆت و توانــا بیســنورەکانت هــەبێت، فێــری ئــەو ســـتراتیژانە ببــە هاوکاریــت ئەکــەن، بــەوەش بڕوابوونـــــت بــــەتواناو بەرتواناییــــەکانت بــــەبیرو ئامانجــەکانت پــتر دەبــن، تــاکو هەســتێک زاڵــدەبێت بەســەرتدا کــەتۆ شایســتەی ئــەوەیت ئامانجــەکانت مســۆگەر بکــەیت،تۆ هەوڵتــداو بــەردەوام بوویــت خــاوەنی ورەی بەرزبوویت بۆ سەرکەوتن.

هــەموو وزەکانــت ئاراســتەی پــەروەردگار بکــە خۆشــت بوونیـــت، بەگـــەورە رایبگـــرە، پشـــتی پـــێ ببەســـتە، لەکارەکانتـــدا بێخەوشـــبە، لـــەدنیاو دوارۆژدا کامـــەران دەبیت

هەمیشە لەیادد بێت:

هەموو ساتێک وا بژی کۆتا ساتی ژیانتە، بەخۆشەویستی پەیوەیست بەخوای پەوەردگارەوە بژی. بەگوێرایەڵی شوێنکەوتنی ڕەوشتەکانی پێغەمبەرموە بژی، بەهیواوە بژی، بەهەوڵو کۆشش و پێشرەوی ئارامی و خۆشەویستی و ڕێزو بەهای ژیانەوە بژی

ئەرکی کرداری:

سوربە لەسەر بەهێزکردنی پەیوەندیت بەخوای گەورەوە، ئەوە گرنگترین کلیلەکانی سەرکەوتنە لەدنیاو دوارۆژدا.

ئەو کەسەی توانای زاڵبوونی نییە
بەسەر هەستەکانیدا،
پێدەچێت کەسێکی نایاب بێت
بەڵام مادام توانای زاڵبوونی نییە
بەسەر هەستەکانیدا
ئەوا ڕەفتارەکانی سلبی دەبن
دەرەنجامەکانی سلبی دەبن
کەواتە
میزاجیشی بەهەمانشێوە دەبێت.



بەرگ : ئیبراهیم صالح

خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوار چرا
سلێمانی سەرەتای شەقامی مەولەوی
فەرعی سەعید تەها کۆیی
٠٧٥٠١١٢٨٣٨٨ - ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧
Ktebxanai chwarchra

نرخی سێ هەزار دینارە